

كتاب الهلال



# طريقك إلى الشباب الدائم

الدكتور مارغريتك ويلسون

سلسلة  
ثقافية  
شهرية



# كتاب الهلال

سلسلة شهرية تصدر عن « دار الهلال »

رئيس مجلس الإدارة : مكرم محمد أحمد

رئيس التحرير : مصطفى نبيل

سكرتير التحرير : عايد عياد

## مركز الادارة

دار الهلال ١٦ محمد عز العرب

تليفون : ٢٠٦١٠ ( عشرة خطوط )

KITAB ALHILAL

العدد ٤٠٤ - ذو القعدة ١٤٠٤ - أغسطس ١٩٨٤

No. 404 — August 1984

## الاشتراكات

قيمة الاشتراك السنوى « ١٢ عددا » فى جمهورية مصر العربية اربعة جنيهات مصرية و ٨٠٠ ملجم بالبريد العادى وفى بلاد اتحادى البريد العربى والافريقى والباكستان عشرة دولارات او ما يعادلها بالبريد الجوى - وفى سائر انحاء العالم عشرون دولارا بالبريد الجوى .  
والقيمة تسدد مقدما لتقسم الاشتراكات بدار الهلال فى ج . م . ع . نقدا او بحواله بريديه غير حكومية وفى الخارج بشيك مصرفى لامر مؤسسة دار الهلال - وقصاف رسوم البريد المسجل على الاسعار الموضحة اعلاه عند الطلب .

# كتاب الهلال



سلسلة شهرية لنشر الثقافة بين الجميع

الغلاف بريشنة  
الطاقة سمحة حسنين

# طريقة إلى الشباب الدائم

تأليف

الدكتورة مارجيرى ويلسون

دار الهلال



## مؤلفة الكتاب

الدكتورة مارجرى ويلسون حجة بين العلماء المتخصصين في فن من أحدث الفنون العلمية في أمريكا .  
الا وهو فن « الحياة الفنية » . وفي معهدها وعيادتها الخاصة عالجت آلاف الحالات ، ونجحت في رد الفتوة الى آلاف ممن يعانون آفات الانحلال المبكر ..

وكانت ارشاداتها سببا في تغيير التأثير الشخصي للكثيرين من عملائها ، فتحولت حياتهم من الفشل والانطواء الى الجاذبية والتوفيق ..

والكثيرات من ممثلات هوليوود تعاملن معها عندما بدا تأثير السنين يدب الى اجسادهن ، فانقذت عشرات منهن .. من بينهن ممثلات نعجب كل يوم من قيامهن بدور الفتاة الصغيرة العاشقة مدى ربع قرن من غير أن يطرأ على نضارتهم تغير يذكر .

ولعل سر نجاح الدكتورة ويلسون انها عالمة نفسية وخصائية اجتماعية ، مما اعانها على الفهم الشامل لعناصر الشخصية الانسانية .. واتاح لعلاجها وارشادها مزايا

الشمول الذى يحفظ التوازن بين جوانب النفس كلها .  
وفى مؤلفاتها الكثيرة تهتم الى جانب الصحة البدنية ،  
بالصحة النفسية ، والتوازن الاجتماعى والفلسفى  
والاخلاقى . وهذا ما سيلاحظه القارئ فى الكتاب الذى  
تقدم له فى هذه السطور .



## الفصل الأول

### مسألة سلوك

كل إنسان يؤدي دوراً معيناً في الحياة ... وفي استطاعتك أن تختار الدور الذي تؤديه ، وكأنك نجم كبير من نجوم الفن من حقه أن يختار لنفسه ما يشاء من الأدوار ويترك ما يشاء . وأنت في هذا الاختيار واثق أن تحت تصرفك كل وسائل التعبير سواء بالحركة أو باللون أو بالمؤثرات الصوتية .

فلماذا إذن تختار لنفسك الوسائل الدالة على التقدم في السن ؟

إننا نقدر أنك غير راض عن بعض الآثار التي تتركها السنوات في مظاهر حياتك .. لا في كلها بالطبع بل في بعض الجوانب من شخصيتك ، فلماذا تتلصق في وضع حد لكل ما تضيق به وتنفضه عنك .. كي تبدأ منذ هذه اللحظة مسلحاً جديداً يضاف عليك مظهرها جديداً .

وثق أن الملايين من الرجال والنساء فوق سنطح هذا الكوكب يقومون بهذا التجديد في حياتهم ، وأن ملايين آخرين يقومون بمجهود عكسي .. فيساعدون السنين على مضاعفة تأثيرها الزاحف على عقولهم وإبصارهم وأسماعهم

وحركاتهم ومظهرهم كله ، فيتضاعف بذلك سريان البلى الى حياتهم حتى كأنهم صرح شامخ أسرع اليه التقوض قبل الاوان .

وكان الكثيرون يظنون أن مظاهر السن ومظاهر الشباب لا يمكن أن تكون مجرد مظاهر .. ولكننا نذكرهم بأدوار الشيخوخة يؤديها ممثلون وممثلات في شرح الشباب ، فيخال المشاهدون أنهم ازاء شيوخ وعجائز حقيقيين .. لان اولئك الممثلين والممثلات اكتشفوا وسائل التعبير بالحركة والصوت فاستخدموها . ونذكر المتشككين أيضا بمسرحية « فاوست » العظيمة وكيف يبدأ من يمثل دور « فاوست » بالشيخوخة المطبقة . ثم بعد أن يعقد الصفقة مع الشيطان ويبيعه روحه في مقابل نصرة الشباب ، يرتد الممثل فتى غض الاله اب كى يفوز بقلب « مرجريت » واني اؤكد لك أنك لست بحاجة الى بيع روحك للشيطان كى تظفر بكل مظاهر الشباب ، ولا يحتاج الامر الى شيء من الخوارق .. فكل مانحتاج اليه هو أن نتخذ فعلا مسلك الشباب في حركاتنا وأصواتنا وتصرفنا جميعا من غير مبالغة ، وأن نرفع من روحنا المعنوية بزيادة الاقبال على مسرات الحياة كى تتجدد ينابيع النفس تجددًا متواصلًا .

ولا يغيب عن بالك أن الاثر الذى تتركه فى الناس - سواء كنت شايًا أو كهلا - انما هو عملية تأثيرية محدودة ، تتألف عناصرها من مؤثرات بصرية وسمعية وشمية . ومن وراء هذا كله تأثيرك الشخصى الصادر عن قوة عقلك وتوازن جوانبك النفسية ..

ان الشباب ليس قلدوا معنا من السنين ..  
وانا شخصيا اعرف اشخاصا بلغوا الستين اوتجاوزوها  
يعتقد المرء انهم في اوج شبابهم . وفي الوقت نفسه اعرف  
فنيات في مقاعد الدراسة دب اليهن الوهن الجسدى  
والنفسى معا ، فركدت بناييع شخصيتهن وتجمد تفكيرهن  
ولكن الكثيرين ايضا يقولون ان الشيخوخة مرحلة  
طبيعية في حياة الناس جميعا .. ونحن لا نعارض من  
يفضلون الشيخوخة على الشباب ، فلهم ان يستمتعوا  
باختيارهم ماشاءوا . ولكننا نقول لهم فقط ان الشيخوخة  
ليست مرحلة ضرورية او حتمية ، فالشجرة تسقط  
اوراقها بعد ابراق وتجف بعد اخضرار . ولكن الانسان  
يختلف كثيرا عن الاشجار ، لان في استطاعة الانسان ان  
يبد مرحلة شبابه الفكرى والجسدى الى سنوات طويلة  
وأول سر من اسرار الاحتفاظ بالشباب ومقاومة آثار  
السنين هو « الرشاقة » .. فالبداية أهم عامل من عوامل  
الشيخوخة ، لانها تثقل الحركات وتجعل من السير على  
الانسان أن يبدى خفة الشباب ومرونته في جميع أنواع  
حركاته .

ومعنى هذا أن الحركة أهم عناصر الشباب .. الحركة  
الخفيفة الرشيقة بغير مجهود ..  
ولهذا اطلب اليك - رجلا كنت أو امرأة - أن تقف أمام  
مرآة كبيرة ، ثم تقبل وتدبر بصورتك المعتادة لتحكم هل  
مشيتك مشية البدناء أم النحفاء .. فهذا الاثر أوضح  
من أن يخفى .  
واذكر بهذه المناسبة أن عميلة من عميلاتي كانت شديدة

النحافة . ولما جعلتها تمشى امامى ذهابا وايابا ، ادهشنى كل الدهشة اسلوبها فى المشى . وبعد حيرة طويلة أستطعت ان أدرك سر غرابة مشيتها .. أنها كانت تمشى بأسلوب المرأة البدينة . وفاجأتها بقولى :

— هل لك صديقة حميمة ذات جسم بدين ؟

فتوقفت عن السير ، وتطلعت الى بعينين لامعتين من السرور وقالت :

— هذا صحيح .. هل رايتنى معها ذات مرة ؟

وكان واضحا من طريقة كلامها أنها تحب صديقتها البدينة تلك ، وتعجب بها اعجابا شديدا .

— كلا .. لم أرك معها مرة واحدة . ولكنى أراها معك الان ، فى هذه اللحظة .. فان لك مشيتها .. وهى مشية لاشك فى أنك حاكيتها . وكان تقليدك لها لا شعوريا سبب تعلقك الشديد بها .

ولم اتخذ من هذه العملية مثلا ، الا لان حالتها تنطبق على حالات الكثيرين والكثيرات .. فالاعجاب الشديد يجعل شخصا ما قدوة ومثلا أعلى لنا نقلده ونحن لاندرى ومعنى هذا اننا اكتسبنا بالتقليد والمحاكاة طريقة مشينا وحركاتنا . وما دام الأمر كذلك ، فمن المستطاع بلا شك ان نقلد نموذجا آخر نختاره اختيارا سليما ليمتحننا تقليده روح الشباب ومظهره .

ولا يخطر ببالك ان طريقة المشى ذات اثر هين فى تائم الشخصية . فكم من مرة سمعنا فلانا لا بد ان يكون من اقارب فلان لان مشيتهما متشابهة ، او نسمع انسانا يقول ان باستطاعته معرفة أفراد الاسرة الواحدة من طريقة

سيرهم ، أو نسمع زوجة تقول أنها تعرف مقدم زوجها من  
وقع خطواته على الأرض أو وهو يصعد الدرج .

والفنانون الذين يحترفون تقليد الناس يدرسون بعناية  
طريقة مشى من يقلدونهم ، وأوضاع اكتافهم ، وأسلوب  
رفع رؤوسهم ، وهم يسرون .. فهذه الحركات أقوى  
دليل ظاهرى على الشخصية .

وأنا لا ادعو الى تقليد احد معين حتى لا نقلب الى  
جماعات من القروء . ولكنى ادعو الى شيء من نشاط  
المخيلة ، فعلى الشخص أن يخلو بنفسه ويتخيل أحسن  
صورة يتعنى أن يرى ذاته عليها من حيث المظهر والمثية  
.. ثم يحلل تلك الصورة الى تفاصيلها الصغيرة ليعمل  
على تحقيقها . وبهذا يكون كل شخص قادرا على رسم  
مثله الأعلى بنفسه .

ولكنى فى الوقت نفسه أحذر ، عند رسم صورة هذا  
المثل الأعلى ، من الوقوع فى تقليد الشيوخ والبدناء  
والبدينات . بل يجب أن يكون تصورنا لمثلنا الأعلى مليئا  
بالحيوية والمرونة والرشاقة ، موحيا للناس بالقوة والعزم  
وسهولة الاداء وعدم التكلف .

وينبغى ألا يفيب عن ذهننا أن الشباب بعيد كل البعد  
عن الجفاف والصلابة فى الحركة الجسدية ، وبعيد كل  
البعد كذلك عن الجفاف والجمود فى حركاته العقلية  
وانفعالاته .

ويجب ألا ننسى أن الجسد يستجيب دائما لتأثير  
النفس .. فابدا بأن تستبعد من نفسك كل أثر لليأس أو  
بؤس الهمة ، وأن تتخلص من كل رواسب الوجوم والكآبة

والفرع من مر السنين .. فتفتح النفس لعوامل السرور،  
ونشاط الانفعال لاسباب الترفيه والفرح والبعد عن  
الهموم والتشاؤم عوامل لا بد منها لخلق جو الشباب الذي  
تنشد الظهور بمظهره ، وثق أن جسمك سيكون مرآة  
صادقة لما يدور في نفسك .

وليس معنى ما تقدم اننا نطالب بالمستحيلات ...  
فالشخص المفرط في البدانة - بحكم تكوينه - لا يستطيع  
أن يبدو في ورشاقة نجوم هوليوود . ولكنه على كل حال  
يستطيع الا يخضع لكل نتائج ضخامة جسمه .. فكم من  
بدين كان خفيف الحركة خفيف الروح معا ، بحيث ننسى  
برشاقة روحه وخفة دمه ثقل وزنه . وكم من بدين كان  
قوى الشخصية مسيطرا على مقادير أمته ومجتمعه أو  
محبوبا من الناس .

ومعنى هذا أن هناك حدودا لكل شيء .. ولكن لحدود  
لقوة الإرادة . فبقوة ارادتك تستطيع أن تتغلب على آثار  
بدانتك أن كنت بدينا جدا ، فتكتسب شخصيتك خفة  
ورشاقة .. وتبدو المرونة على حركاتك ورقم البدانة الى  
حد ينسى الناس حقيقة بدانتك .

ان الحقيقة التي يجب علينا جميعا أن نضعها نصب  
أعيننا ولا ننساها ، هي أن لكل نمط من الناس سحره  
الخاص به .. فلا ينبغي أن نحزن ونأسى لأن تكويننا يختلف  
من النمط الذي كنا نتمناه لانفسنا . والحكمة كلها في  
اتخاذ الحركات التي تناسب مع نمطنا الخاص ، ونجعلنا  
في داخل حدود النمط نظهر بأحسن مظهر مستطاع .  
وانا لا أشك في أن نجوم الشاشة الفضية وكواكبها هم

أكثر الناس سحرا وفتنة لآليات النساء والرجال ، وأن  
كلا منا يتمنى لو كان مظهره كمظهر هؤلاء ، وأن معظمنا  
يتحسرون ظنا منهم أن ذلك ليس في المستطاع .. ول هؤلاء  
تقول أن كل ممثل وممثلة لم يكتسب مظهره المعروف  
به إلا بعد دراسة عميقة وتدريب طويل ورياضة نفسية  
وهذا جدير أن يجعلنا ندرك أن الباب مفتوح على  
مصراعه أمام كل منا ليفعل ما فعله هؤلاء النجوم ..  
اعني أن يتدرب على أسلوب خاص ومظهر خاص تكتسبه  
حركاته وهيبته العامة ..

وللتدرب على هذا المظهر المثالي الذي يكسبك السحر  
في حدود تكوينك الطبيعي ، أخذت على عاتقي كتابة هذه  
الصفحات .. ابتداء من رشاقة الحركة ، الى رشاقة  
التفكير ، الى التوازن النفسي وترويض الانفعالات . ويأتي  
في نهاية الشوط التدرب على الحياة المثلى الذي نوجزه في  
كلمة واحدة هي الفرح بالحياة ..

والفرح هو حجر الأساس في هذا البرنامج .. فيجب  
أن تبدأ من اللحظة الأولى ببرنامجك الجديد بتفاؤل  
واستبشار وثقة . أما اذا أموزتكم الثقة ، فمن الخير لك  
الأ تجهود نفسك .. لانك لن تجنى من جميع محاولاتك  
إلا الفشل ومزيدا من المرارة والحزن .

إن الحماسة هي العلامة المميزة للاستبشار والثقة  
والفرح بالحياة . وارى من المناسب أن أسوق هنا مثل  
تلك الفتاة التي جرتها أمها جرا الى معهدى ، فكانت  
أصعب حالة واجهتها في مدة ممارستى الطويلة .. وكان  
أكبر مجهود لى منصرفا الى اقناعها بعدم المقاومة ، ثم  
قرس الإيمان في نفسها بجدية مشروعاتنا وجدواها ..

ولو افترضنا اننى لم افلح فى غرس ذلك الايمان بامكان امتداد الشباب رغم مرور الستين ، فلن تكون هنالك جدوى من أى تدريبات أو توجيهات ، لان العامل الاول فى الحصول على النصر هو ايمان الشخص نفسه وحماسه .

ولعله يكفى لتسويغ هذا الايمان ان التغيير هو دستور الطبيعة .. فكل شئ فى عالمنا خاضع للتغير قابل له ، بل أين هو الشئ الذى حصل عليه الانسان من الطبيعة وتركه على حاله من غير ان يحدث فيه تغيير لا يكاد يصدقه العقل لو لم يحدث ؟

ان الحضارة الانسانية ، وأعمال البشر جميعا ، لا غاية لها سوى احداث انواع من التغييرات فى كل شئ ... فلماذا نجعل التغيير - وهو دستور حياتنا كلها - مبدا بعيدا كل البعد عن تفوسنا واجسامنا واسلوب معيشتنا الشخصى ؟

اننا بالتغيير الذى نحدثه فى الاشياء نحصل على كل ما نريد .. فبالتغيير الذى نحدثه فى المعادن والحجارة شيّدنا ناطحات السحاب والبواخر والطائرات والسيارات وأنواع الروافع والمحركات المذهلة . وبالتغيير الذى أحدثناه فى النبات صنّعنا الخبز وطهّونا أطباقا من الطعام لم صفا العقاقير وولّدنا الكهرباء وقلّقنا الدرة واستخدمناها تخلّقها الطبيعة . وبالتغيير الذى أحدثناه فى العناصر والمواد فى مستويات من التدمير والتعجيب لا يحيط بها الخيال .. فلماذا لا نستطيع بالتغيير الذى نحدثه فى طريقة حركتنا وتفكيرنا وكلامنا ان نحصل على هالة من السحر واحساس بالنضارة والقوة ؟

ان مصر شخصيتك بين يديك ، وهو مرهون بارادتك



وايمانك وعزيمتك . وليس عليك الا ان تريد فيكون لك  
ما تصبو اليه ، وعلى قدر تصميمك ومثابرتك .. فنحن  
لا نجنى الا ما زرعنا ، ومن زرع الشوك لا يحصد العنب .  
ومن زرع الخروع لا يجنى التفاح . وكذلك من زرع  
الخوف والتشاؤم والخذلان والياس لن يجنى القوة  
والفتنة والسرور .

واعلم اننى حين اطلب اليك الوقوف طويلا فى خلوتك  
امام المراة لتفحص نفسك وتراقب حركاتك وتعديل منها  
وتحكم فيها ، لا اكلفك بعمل خرافى - فهذه التفاصيل  
الصغيرة تتوقف عليها الآثار الكبيرة ، ونجاحك التدريبى  
- فى كل يوم - فى أن تغير من حركاتك شيئا فشيئا  
كفيل بأن يمنحك الشعور بالنجاح .. فلا تياس من  
الفحص والملاحظة والانتقاد والتعليل .. وبعد قليل  
ستشعر بالثقة نتيجة لنجاحك الصغير ، فيمسك  
ذلك بمزيد من الثقة يعينك على قفزات أخرى نحو  
النجاح أكبر وأشمل وأبعد مدى ..

وانا لا اجهل أن العقبة الكبرى فى سبيل تعديل الشخصية  
هى الخجل .. فالخجل على حد تعبير الدكتور جونسون  
داء يصيب العقل فيقضى على كل طاقة من طاقات الإقدام  
والإمكان .



ومن أكبر عوامل الخجل الإحساس بالضالة ، فمن  
بهرهم الأشياء الكبيرة يشعرون بالعجز عن الوصول  
إلى مستواها . ولهؤلاء أقول ان السندباتة الضخمة  
كانت فى بداية أمرها بلرة مدفونة فى بطن الأرض . ومن

وجهة نظره الى المستويات المتواضعة من النجاح ، وجد هذه المستويات مخوفة بأنواع من المرات والبهجة تكفى لسعادتنا اليومية . ومع مرور الزمن والمثابرة يزداد النجاح ، ومع كل خطوة نتقدمها نكتسب سرورا وثقة بانفسنا . وهكذا يؤدي الهين الى العظيم والصغير الى الكبير في مدارج النجاح .

اقول هذا للمصابين بالخجل حتى يقدموا على الخطوة الاولى . . فكل صعوبتهم في هذه الخطوة الاولى ، وليعلموا أن عدوهم الاول هو التردد ، وخير علاج له هو الشروع فورا في كل امر تصبو اليه نفوسهم . . ولتركوا للزمن بعد ذلك أن يضيف خطوة جديدة الى خطواتهم الاولى نحو قايتهم المنشودة .

واذا كانت الغاية المنشودة التي نحن بصدددها هي صورة لانفسنا أكثر شبابا وأشد سحرا ، فستجد نفسك تقترب من تحقيقها يوما بعد يوم .

ولئن كان هناك أكثر من تعريف للشباب ، فإن افضل التعريفات وأشدّها إيجازا ووضوحا هو « الحيوية » . والحيوية حالة نفسية وعقلية يعكسها الجسم . . فهي تتمثل في التوقد والانتباه لا في الشرود ، وفي التيقظ والصحو لا في الخمول والتراخي ، وفي الإقبال على المرات واستحداث الزيد منها لا في التخاذل .

أنا نعيش في عصر الذرة . . وهذا خليق أن يوجهه اذهائنا الى امكانيات جبارة داخل الكائنات الصغيرة التي لا تراها العين ، وخليق أيضا أن يوجه عنايتنا اذ نربي أنفسنا تربية شابة الى أهمية الطاقة النفسية والطاقة الجسدية . . فنذكر أن في جسمنا طاقات كامنة

لو أننا أحسنا اكتشافها واستخدمها لحصلنا على منابع للقوة والحيوية لا حد لها ..

وأول خطوة نحو اكتساب الحيوية أن نعرف مصدرها الحقيقي .. أن هذا المصدر في داخل النفس ، أنه في أعماقنا نحن وليس عقارا نشتره من الصيدلية .

ولست أعنى بالحيوية تلك القفزات والحركات المتوفرة التي تشبه حركات القطط .. ولكنى أعنى بالحيوية حالة يقظة النفس وتنبهها حتى ونحن لا نتحرك ، فالحيوية أشبه بالشحنة الكاملة في بطارية كهربائية . وهذه الشحنة موجودة وعلى أهبة العمل ، حتى حينما لا تدير المحرك الذي يعمل بتيار منها .

وأقول هذا الكلام على الخصوص تحذيرا للمتصايين والمتصايات الذين يفرطون في القفز والنط تقليدا للاطفال والفلمان ، ظنا منهم أن تلك هي الحيوية . ولنتذكر بمثلة من طراز انجريد برجمان أو ديبورا كير أو جنيفر جونز .. انها تبدو صورة ناطقة للحيوية من قفز أو نط ، بل انها لا تأتي بحركة واحدة لا لزوم لها . وهذا يؤيد أن الحيوية حالة عامة لا ترتبط بالحركة والسكون ، حالة تنبع من صميم النفس وتشتع من الشخصية كلها .

وأهم ما يلاحظ على الشكل العام هو وضع الرأس والوجه ، فلتوجه عنابتك الى رأسك .. ولتعلم أن الاطراق الى الامام علامة من علامات الشيخوخة التي ينبغي أن تستأصلها . وهي مسألة سنوفاها حقها في موضعها من صفحات هذا الكتاب ، ولكننا نشير اليها هنا اشارة عابرة لاهميتها .. فأوصيك منذ البداية أن

تجعل رأسك امتدادا لعمودك الفقري لا انثناء متداعيا  
الى الامام ..

والوصية الثانية الا تدفع معدتك قدامك ، بل الذى  
ينبغى أن تدفعه أمامك هو صدرك ..

والوصية الثالثة أن تحافظ على مرونة ركبتيك ..  
فالركبة من أوائل الحصون التى تهاجمها الشيخوخة ،  
فتصلب الركبة يجعل الحركة ثقيلة فى الجسم كله ويضفى  
على المشية ظلا ثقيلا ..

والوصية الرابعة هى الاسترخاء .. فتوتر الاعصاب  
يفسد الرشاقة فى جميع حركات الجسم ، فلا بد من  
الراحة العصبية كى تستطيع تحقيق التوافق والانسجام  
فى حركاتك . والتوافق والانسجام هما سر بقاء وجمال  
كل شيء . من حركة الافلاك السماوية ، الى الموسيقى ،  
الى ضربات القلب والتنفس .

وهذا ينقلنا الى الوصية الخامسة وهى التنفس المنتظم  
المعيق بحركات توافقية .. فليكن همك موجه الى تغيير  
طريقة تنفسك ، والتحكم فى كل مرة من مرات التنفس  
لتضمن الاسلوب الصحى فى الشهيق والزفير ..

وبعد هذه الوصايا الاولى ، سيكون من السهل عليك  
الابتداء فى تكوين الشخصية الشابة التى تتمناها ..  
فليست هذه الوصايا الخمس الا محاولات أولى لهضم  
العادات السيئة التى تورطت فيها . ويأتى بعد ذلك  
التكوين الإيجابى لشخصيتك الجديدة ..

واعلم أنك لا تشيخ الا اذا سمحت لنفسك أن تنفصل  
عن ينابيع الشباب القائمة فى داخل نفسك .. ففى

استطاعتك أن تختار مرحلة الشباب التي تريد البقاء  
عندها . وعليك ألا تسمح لنفسك بالتخلي عن مستوى  
الاحساس والحيوية المناسب لتلك المرحلة ، فان واطبت  
على ذلك لم يكن لمرور الايام تأثير جدى على شخصيتك .  
وعندئذ ستجد الناس يقولون عنك انك « بلا عمر » ..  
اى ان مظهرك لا يدل على حقيقة عمرك ..

ولكننى أجد من واجبى أن أحذرك من التكلف ...  
فيجب أن تكون عادتك الجديدة طبيعة ثانية لك تؤديها  
بغير مجهود عصبى أو ذهنى ، فالتكلف يفسد الجاذبية  
ويبطل سحر الشخصية ..

اننا نريد لك أن تكون على سجيتك .. وكل ما هناك  
انك ستمعمل على الوجود دائما فى أحسن حالات سجيتك  
لا فى أسوأها ..

وبعد هذا التمهيد سنبدأ معك الخطوات العملية  
لحصولك على أقصى إمكانات طبيعتك الخاصة وشخصيتك  
الجذابة .

## كيف تتنفس؟

ان طريقة التنفس هي اهم حركة درامية يقوم بها الشخص .. فكل فكرة ، وكل انفعال ، تجده مصورا بشكل واضح جدا في انفاس الانسان . ولو أنك وجهت اهتمامك الى مراقبة الناس وهم يتنفسون لعرفت الكثير جدا عنهم ..

وحسبك ان تعلم ان جميع الممثلات والممثلين يتدربون في بداية تاريخهم الفني على كيفية استخدام التنفس في التعبير عن مختلف الانفعالات والعواطف والحالات النفسية وليس هذا غريبا ، فنحن حينما نكون سعداء اصحاء في ريمان الشيايب نتنفس بطريقة هادئة منتظمة الابقاع انفاسا عميقة وفي غاية من السهولة واليسر .

فاجتهد ان تتدرب على اخفاء معالم كل جهد تبذله في التنفس حتى لا يشي هذا الجهد الظاهر بتقدمك في السن .

وكلنا نعلم بالتجربة اننا على اثر اى مجهود كبير - سواء كان مجهودا بدنيا او نفسيا - نحتاج الى فترة من الراحة كي يسترد تنفسنا هدوءه المعتاد ، لان المجهود البدني او النفسي يترجم في الجهاز التنفسي بصعوبة

واضحة في التنفس .. لان الرئتين في حالة المجهود الشاق ، تحتاجان الى مزيد من الاوكسجين يدخل الى اعماق ابعد غورا ..

ولما كان كل كيلوجرام من الشحم او البدانة الزائدة عن حاجة الجسم الطبيعية ، يعنى في الواقع حمولة مستمرة بمقدار هذا الوزن نفسه .. فكان الشخص البدين يحمل سلعا يعادل وزنها وزن بدائه المقرطة .. ويحمل هذه السلع الثقيلة في حال نومه ويقظته ، وفي حال سيره ووقوفه وجلوسه . ولك ان تتصور بعد هذا ما يتسكفه ذلك من اعباء مستمرة على الجهاز التنفسى .

فاول مايلزمك لاختفاء مظهر البدانة ، هو ان تتدرب على التنفس الهادى المنتظم .. ذلك النوع من التنفس الذى يتميز به النحفاء ، والا تشعر من يسمك وانت تتنفس انفاسا قصيرة متلاحقة كأنك تلهث باستمرار من اثر الجرى الطويل .. فان هذا اللهث لا يتناسب الا مع الحماسة الزائدة . ومتى لاحظ الناس ان شخصا يلهث ، وهو يتحدث ، توقعوا ان يسمعوا منه انباء مشيرة ، سواء كانت تلك الانباء سارة او مكدره .. فاذا تكشف هذا اللهث عن كلام عادى جدا شعر السامعون بنوع من خيبة الامل فى التكلم .

وهكذا يكون التنفس القصير المصحوب بمجهود ، ليس له مايرره ، عاملا فعلا فى هدم قوة الشخصية والمباعدة بينها وبين صفات الجاذبية .. بل يلحق بالشخص اوصاف السخافة المضحكة . فما اشبهه بذلك الغلام الذى جعل

بصيح « الذئب .. الذئب » ثم يتكشف الامر عن اكذوبة، فلم يعد يعبأ به أحد مهما صرخ واستغاث . فلما أتاه الذئب حقيقة واستنجد صائحا لم يسرع الى نجده أحد اعتقادا منهم انه هازل كالعهد به .. وكذلك ذو النفس القصير اللاهث يتوقع منه الناس كلاما مشيرا يتكافأ مع الاثارة الواضحة في نفسه ، ثم لا يجدون في كلامه ما يثير .. فما أجدأهم الا يكثرثوا لكل ما يقول حتى عندما يكون لديه ما يستثير الاهتمام من فنون الكلام .

وأجهزة الاذاعة مزودة بأزرار يضغظ عليها المتكلم ، فيقطع الارسل على الهواء طرفة عين ، يستغلها المتكلم في تعبئة صدره بأنفاس عميقة تساعد على الكلام الهادئ مدة تكفي لالقاء بضع عبارات على التوالي .. ولكنك في الحياة العادية ، لا تستطيع استخدام مثل تلك الحيلة النافعة . وعليك أن تبحث عن وسيلة أخرى تؤدي نفس الغرض ..

ولهذا سنتعلم منذ الآن كيفية التنفس بهدوء وثقة واطمئنان .. ومعنى ذلك أن نتعلم التحكم في استعمال جهازنا التنفسي ، ونسحب بصبر ومشاهدة على تعبئة صدرنا بالهواء ، في ببطء يكفي لاعطاء الانفاس زمنا طويلا ويجب أن نسأل أنفسنا أولا : ما الذي يجعل انفاسنا قصيرة متلاحقة ؟ ..

انه الخوف ! ..

ولسنا نعني بالخوف أن الشخص خائف في اللحظة الحاضرة من شيء مائل أمامه ، بل نعني أن الشخص قد تأصل فيه شعور كامن بالخوف من مصادر اندثرت في



عهد طفولته ، وربما نسيها تماما في كبره . ولكن الاحساس بالخوف يبقى ، ويتسبب في توتر الاعصاب اللاارادية ، ويجعل تنفسه تنفس شخص متوجس يستولى الخوف على مشاعره ولا تتوفر له الطمأنينة التي تجعله يتنفس على سجيته شأن جميع من ينعمون بالراحة النفسية .. فتتنفس المطمئن المستريح عبارة عن انفاس عميقة يسيرة سهلة لا تحتاج الى مشقة في تحصيلها ..

وليس الخوف وحده هو علة انبهار الانفاس ... بل هناك ايضا سبب اكثر شيوعا وهو الانانية ، فالشخص الذي يتركز احساسه داخل ذاته ويفكر دائما في نفسه تكون انفاسه هزيلة سطحية . ولذلك يلاحظ الاطباء النفسيون ان حالات الانطواء تجعل صاحبها معرضا لعلل الرئتين . وليس معنى هذا بالطبع ان العكس صحيح ، وان كل اضطراب في الرئتين معناه ان المريض انطوائي واناني يركز اهتماماته في شخصه .. وان كان اضطراب الرئتين يجبر الشخص قهر الاناني على ان يوجه معظم اهتمامه الى شخصه ، لان كل نفس يتنفسه عملية شاقة تحتاج منه الى ترقب وعناية واهتمام ..

واتى حريصة على توجيه عناية القارئ الى اهمية الاوكسجين بصفة خاصة كعامل مساعد على تقليل كمية الشحم لدى الشخص البدين ، لانه يحرق الدهن اذا كانت الانفاس عميقة قوية ، واقول ان ذلك عامل مساعد ، ولكنه لا يكفي لتقليل الوزن من غير ان يتبع الشخص البدين نظاما خاصا للتغذية والرياضة ..

ولعله مما يزيد أهمية التنفس وضوحا في الدلالة على الشخصية أن الممثلين الذين يحفظون في وقت واحد ثلاثة أدوار مختلفة .. أحدها الدور الذي يؤدونه في الرواية المعروضة فعلا ، ودور آخر يتمرنون عليه لرواية الأسبوع التالي ، ودور ثالث يحفظونه ويعتمدون لادائه في الأسبوع الثالث .. هؤلاء الممثلون كيف لا يخطئون بين الأدوار الثلاثة ؟

انهم باعتراف الكثيرين من كبارهم يعتمدون على طريقة التنفس .

فكما قال « روبرت باريت » :

— بمجرد أن اتصور طريقة تنفس الشخصية التي أمثلها ، أجد نفسي أؤدي الدور بربوخ وثبات .. وتنهال السطور على ذاكرتي مترابطة متميزة عن سطور الشخصيتين الأخرين ، لأن لكل شخصية طريقته في التنفس التي تتفق مع طريقة معينة من التعبير بالألفاظ والكلمات .

ويلى التنفس في الأهمية السميت أو الهيئته العامة أو الوضع العام للجسم .. بل الحقيقة أن السميت والتنفس توأمان ، فطريقة الإنسان في بسط قامته تنتج عنها على الفور طريقة معينة في التنفس . فلا بد أن تتعلم إبراز صدرك ، وبسط قامتك ، ورفع رأسك ، كن تهيء لنفسك أكبر حيز ممكن من التنفس العميق ..

ستفعل هذا في أول الأمر عامدا وأعيا لما تفعل ، وسيوحى هذا الي من يرونك بانك قوى الشخصية .

ولكن أهم من ذلك ماستوحيه أنت الى نفسك بهذه الهيئة  
من الثقة بقيمة كل عمل يصدر منك .

ولا تظن أن المسألة صعبة .. بل تذكر حالة المغنين  
في الاوبرا ، فهم بشر مثلى ومثلك . ولكنهم بالتدريب  
الواعى والمثابرة تمكنوا من جعل أنفاسهم تطول بشكل  
يذهل السامعين . وأهم من ذلك أن تلك الانفاس الطويلة  
القوية لا يبدو عليها أى أثر للمجهود الشاق .

ان السر الكبير هو التمرين على التنفس العميق مع  
بسط القامة وإبراز الصدر .. وبعد مدة من التدريب  
تصبح هذه الطريقة فى التنفس والهيئة عادة راسخة  
لا تقتضيك أى مجهود واع .

الم تر فى حياتك طفلا يعلمونه المشى على قدميه لأول  
مرة ؟

ان كل خطوة صغيرة من خطوات الطفل تقتضيه  
مجهودا شاقا للغاية ، بحيث يكون من التصسف أن تقنعه  
فى تلك اللحظات بأن المشى بعد مدة وجيزة سيكون طبيعة  
راسخة فيه ولا تكلفه تلك العادة أقل مجهود ذهنى أو  
عصبى ، وان اتقانه للسير سيكون تاما وفى نفس الوقت  
سيكون مجهوده العصبى والذهنى صفرا فى المائة !

وكذلك الحال فى تعلم التنفس الطويل العميق ، فالهم  
أن تنفس دائما أنفاسا طويلة عميقة ولا تكثرث لما يكلفك  
ذلك من اهتمام ومجهود عصبين .. وثق أنك ستتنفس  
بهذه الطريقة بعد مدة من الزمن من غير تفكير ومن غ  
عناء على الإطلاق ، لان التنفس العميق الطويل سيكو

عادة راسخة وطبيعة ثابتة مثل طريقتك في المشي على قدميك تماما ..

تنفس ببطء وفي غير لهفة .. تنفس باطمئنان ولا تجعل تنفسك وكأن كمية الاوكسجين التي في السكون مهددة بالفناء بعد لحظة .. تنفس باناقة وببطء وثقة كما تتناول الطعام باناقة وببطء وثقة ؛ فاللهفة في التنفس كالشراهة التليفة في ازدياد الطعام كلاهما منظر قبيح يدل على فساد التربية والتعليم لاساميات الحياة .

ومن هنا جاء قول بعض الباحثين ان طباع الشخص من سخاء او شح وتقدير ؛ ومن اناقة وتبذير او جشع وشراهة ، تبدو بوضوح في طريقة تنفسه مثلما تبدو تماما في سلوكه على المائدة .

ومن الملاحظ ان الغنيات المتفوقات اللواتي تدربن على التنفس الطويل العميق المنتظم يحتفظن لهذا السبب بكل مظاهر الشباب وان تقدم بهن العمر . وقد ظلت الغنية المشهورة « ليلي بوندس » الى ما بعد الستين وكأنها في سنواتها الثلاثين .. نضارة شباب ، واعتدال قامة ، وهدوء ملايح .

وليست هذه النظرية من مكتشفات العصر الحديث كما يظن البعض ، فحكماء الهند القدماء الذين يمارسون « اليوجا » منذ آلاف السنين يجعلون التدريب على التحكم في التنفس ركنا اساسيا من رياضة النفس على أسلوبهم الذي يشبه المعجزات .. فهم يعتقدون ان التنفس رمز للنفس ، وان أسلوب التنفس يعبر عن الحياة الروحية ومعانيها الصوفية . وحجتهم في هذا

منطقية جدا ، فكلنا نعلم أننا نستطيع أن نقطع عن الطعام والشراب فترة قصيرة من غير أن نتعرض للموت .. أما التنفس ، أما الهواء ، فانقطاعنا عنه أو انقطاعه عنا يعني الموت المحقق فى مدى قصير للغاية . وهذا دليل قاطع على أن للهواء أهمية حيوية وروحية تفوق بمراحل أهمية الطعام والشراب .

واستخلصوا من ذلك أن الانسان يستطيع أن يتحكم فى حياته كلها ، وفى روحه ، إذا تمكن من التحكم والسيطرة على نفسه . ومتى تم له ذلك سيطر على حالته البدنية أيضا ، وعلى عواطفه وانفعالاته ، بحيث تسلم نفسه من الشقاق والصراع .

ونحن لا نعتقد أننا مضطرون الى الزهد والتشكك واعتكاف الناس وترك الاهتمام بالامور الدنيوية كلية كي نصل الى ذلك التحكم فى تنفسنا . ولكننا نعتقد ، فى الوقت نفسه ، ان صفاء النفس وعدم التفكير فى الامور المقلقة ضروريان لتنظيم التنفس .. وطمانينة النفس المطلوبة لا تتأتى بشيء كما تتأتى بالصلاة ، فالانسان المؤمن مطمئن النفس على خلاف الشخص مزعزع الايمان . وليس معنى هذا أن الله هو الذى سيتولى عملية تكوين عادات التنفس الصحيحة لنا ، بل معناه أن ركوبنا الى عنايته ورحمته يخلصنا من القلق الذى يقصر انفسنا .. فنتمكن من تكوين عادة التنفس الهادئ العميق الطويل الذى يترجم عن طمانينة النفس وراحتها من الشقاق والصراع ..

وقد لاحظ العالم النفسانى الشهير « وليم جيمس »

علاقة التنفس ووضع الجسم بالحالة النفسية فقال :

— الشخص الذى لا يمنح نفسه كل المنح للكرسى الذى يجلس عليه ، بل تجد ساقيه وعضلات جسمه دائما نصف متاهبة للنهوض .. ويتنفس ثمانى عشرة ، أو تسع عشرة مرة فى الدقيقة ، ولا يأخذ نفسا منها بصورة كاملة ، لابد أن يكون فى حالة لهفة أو توقع ... ولابد أن المستقبل وهمومه يشغلان ذهنه .

والهدوء العصبى الذى يقضى على القلق ليس له باب فى النفس أوسع من باب الايمان بالعناية التى تدبر مصائر البشر .

وأول فكرة يجب أن يفهمها الشخص فى ذهنه ، هى مبلغ ما للهواء من أهمية فى تكيف شخصيته .. فالأوكسيجين هو الذى يجدد حياة الخلايا فى جسمك ويمنح الحيوية لممالك . ولو رجعت الى أى كتاب مبسط عن نظريات التخدير ، لعرفت أن نسبة الأوكسيجين فى الدم هى أهم عامل للحيلولة دون وفاة المريض الواقع تحت التخدير .. لذلك كان اختراع جهاز تحديد الأوكسيجين فى الدم أثناء اجراء العمليات من أعظم الانتصارات العلمية التى وفرت السلامة للمرضى .

ومنى وضعت نصب عينيك هذه الفكرة ، فاعمل على أن تتفرغ فترة معينة كل يوم للاسترخاء بحيث تجعل عمودك الفقرى فى وضع مستقيم قدر الاستقامة وأنت جالس واضعاً راحتك على ركبتيك من غير توتر .. فاسترخاء العضلات والأعصاب ذو أهمية كبرى . واجعل

قديمك مستقرتين مسطحتين تماما على الأرض ، ثم ابدا  
فى التنفس ببطء وعمق تنفسا منتظما . وستلاحظ  
بعد نصف دقيقة أن آثار شواغلك العرضية والذهنية  
قد تبخرت فى الهواء . وفى نفس الوقت يحدث لديك  
نوع من الصفاء والتجدد والتقية من الشوائب .  
وباستمرارك أطول مدة ممكنة فى هذا التمرين فى الجلسة  
الواحدة تصل الى الصفاء ، وتجدد الطاقة ، وترفع  
روحك المعنوية كأنك حصلت على منبع من اقنى منابع  
الالهام .

وليس هذا الاحساس خدعة .. قلوا انك فكرت قليلا  
لعرفت أن الهواء هو أرق وإهم مصادر النعم الالهية  
الموزعة فى الكون .. فحصولك على نصيب أكبر مسن  
الاعتاد من هذه النعمة ، هو بمثابة علة جديدة قوية  
بينك وبين العناية التى نظمت الكون ونظمت طبيعتك  
الخاصة . ومن حسن الحظ أن الهواء ، وهو أعظم  
النعم الالهية ، لا يباع ولا يشتري كالطعام والشراب ،  
ومن حق كل انسان أن ينال من تلك النعمة العظمى  
أكبر قسط ممكن .. فيجنى لنفسه وبدنه وشخصيته  
أعظم الفوائد الممكنة ..



ان اهم اركان الجاذبية فى شخص ما هو اهتمامه  
بالآخرين .. فكيف نترجم هذا الاهتمام الى طريقة فى  
التنفس ؟

سبيل ذلك هو الهدوء .. فاذا راقبت المتفرجين فى

مسرح وهم يركزون اهتمامهم فيما يدور امامهم ويستولى على ألبابهم من المشاهد الروائية ،ستجدهم يتنفسون أنفاسا هادئة جدا .. أنفاسا مستريحة . وقد انفرجت شفاههم بعض الشيء ، وكان جميع مسام أجسامهم مفتوحة لالتقاط ما يدور بين سمعهم وبصرهم .

ولو أنك لاحظت فتاة وهى تصفى لحديث رجل مفتون بها للأحظت الهدوء التام فى تنفسها مصحوبا باسترخاء كامل فى ملامحها وعضلاتها ، وكأنها تشرب كلماته شرب المستمع المطمن ..

ومن علامات الاهتمام بالناس أن توفر لهم طريقة فى الكلام مريحة لأعصابهم ، فيكون صوتك هادئا ... ولا تتقطع كلماتك لقصر أنفاسك ، بل خير من هذا أن تترك شفئك منفرجتين قليلا وانت تتكلم كي تحصل على حاجتك كلها من الهواء .

ولا يفوتنى فى هذا الموضوع أن أنبه الى أهمية الانفاس النقية المعطرة .. فالشخص الكريه الانفاس بغيض الى النفس ، ولا يحب الناس أن يعاشره مهما كانت صفاته الاخرى ممتازة ..

ولسوء الحظ لا يشعر مثل ذلك الشخص بأفته تلك لان نظام حاسة الشم والتنفس يحول دون احساس الشخص نفسه برائحة أنفاسه الكريهة ولكن انطباعات الآخرين هى التى تشعره بمصيبته . وفى هذه الحالة يجب الا يتوانى فى الذهاب الى طبيب يشخص حالته ويساعده على تنظيف جوفه . ولا بأس من استعمال



انواع من الحبوب العطرية التى تكسب الانفاس رائحة القرنفل أو رائحة النعناع .

وفى هذه المناسبة يحضرنى مشال طريف . فقد التقت منذ مدة وجيزة فى مدينة واشنطن بصديق قديم من أبرز الناس فى الهيئة الاجتماعية . وكان زوجا على التعاقب لعدد كبير من الحسان وسيدات الطبقة الراقية ، فسألته مازحة :

— ما الذى أغراك بالزواج من زوجتك الأخيرة وهى أقل جمالا من المتوسط ، ومستواها الاجتماعى لا يتلاءم مع مستواك كثيرا ؟

وكم كانت دهشتى حين أجابنى :

— انها تبدو دائما ناضرة المحيا ، ورأيتها كرائحة البستان المزهر على الدوام ..!

ولم أستطع أن أخرج من ذهنى بعد ذلك أن حياة الرجل الخطير يمكن أن توجهها الاستفادة البساعة من قطعة الصابون الجيد .



ويلحق بالتنفس طبعاً عنصر هام فى دلالاته على الشخصية ، واعنى به طريقة الضحك .. فهناك فارق كبير بين ضحكة الشباب وضحكة الشيوخ ، بل أن طباع الرجل تفضحها ضحكته بطريقة لا يمكن أن تخفى على أحد .. مهما كانت براعته فى التمثيل .

ان الانفاس القصيرة تجعل الضحك سطحيًا وفى نبرات متقطعة صغيرة ، وكان الضاحك بهذه الصورة يقول لى حوله :

ان الضحك يكلفنى عناء شديدا .. أو أن سرورى

بما سمعت ليس حقيقيا الى الحد الذى يفيض من  
أعماقى .

ولو أنك راقبت الممثلين الكبار يسندون الى كل  
شخصية طريقة تناسبها فى الضحك .. فمن يمثل  
شخصية اياجو الشرير فى مسرحية عطيل لابد أن يجعل  
ضحكته قصيرة حادة ، ضحكة شخص لا يشعر بالسرور  
الا بمهارته الخاصة فى الكيد والدس ، حتى اذا نجحت  
وقيعته وقتل عطيل ديلمونة تحولت الضحكة القصيرة  
الحادة الى ضحكة رنانة كأنها أجراس النصر .

ان الشخص الكريم الكبير القلب يضحك من أعماقه  
ضحكات لا يبدو عليها أثر الاجهاد .. واذا قال الشاعر  
انه لا خير فى « ود اى وهو متعب » فلا خير كذلك فى  
سرور أو ضحك اى وهو متعب !

والضحكة العميقة الطويلة المنطلقة تحتاج الى تمرين  
كالتنفس تماما ، فاجلس وحدك واملا صدرك بنفس عميق  
ثم اخرجه على دفعات صغيرة وانت تقول مع كل زفرة  
صغيرة :

— ها .. ها .. ها ..

وبذلك تستخدم عضلات الحجاب الحاجز كلها فى  
امداد ضحكك بأصوات وأنفاس تدل على العمق والرحابة .  
وشينا فشيئا تهذب هذه الاصوات وتجعلها أكثر نعومة  
واقرب الى السجية التى لا تحتاج الى تكلف او مجهود .



وقبل ان نخطو خطوة أخرى بعد العناية بالتنفس ،  
يجب ان نوجه اهتمامنا لتكامل وظائف العقل والجسد  
فى كل نشاط بشرى حيوى ..

## الفصل الثانى :

### احفظ توازنك

مامن أمة من الامم الا وجهت - منذ ازمان طويلة -  
عناية كبيرة واهتماما اكبر للمحافظة على شباب الجسم  
والعقل معا .. لقد قام الطب والعلم - متساندين -  
بحماية الشباب ورعايته ، وبدلا فى سبيل تحصينه ضد  
عوامل الضعف والمرض جهودا جبارة ، وكللت هذه  
الجهود بانتصارات باهرة فى القرن الحالى ..

وقد أصبح فى الدرجة الاولى من الاهمية البحث عن  
قانون التأثير المتبادل الذى يربط الصلة بين صحة الجسم  
وصحة العقل !

وقضى عن الايضاح ان شباب الجسم لا يضمّن بحال  
من الاحوال شباب العقل ، وان شباب العقل ليس معناه  
بالضرورة شباب الجسم .. فالامراض لا يتحتم وجود  
ارتباط بينهما ، على ان ذلك لا يمنع ان يكون هناك نوع  
من التأثير المتبادل فى حدود معينة لم تعرف الى الان .  
وبين ظهرائنا اشخاص يتمتعون بشباب جسمى  
ملحوظ ومع ذلك فانهم فى الوقت نفسه ينحدرون  
باستمرار الى مهاوى الشيخوخة العقلية . ومن المؤكدة

ان ينتهى ذلك الى انهيار الشباب الجسمى الظاهرى ،  
والارجح ان يكون انهيارا خاطفا .. ذلك لان العقل المندفع  
فى سبيل الاضمحلال حينما يصل الى خاتمته ، يلقى  
الاختلال المفاجىء فى اساسه لا فى اطرافه .

اما العكس ، وهو التمتع بشباب عقلى متوقد فى الوقت  
الذى تخدم فيه الطاقة البدنية ، فامر ملحوظ فى حالات  
الاشخاص العباقرة ، ولا يوقف نشاط العقل فى هذه  
الحالة الا انطفاء شمعة الحياة من ذلك الهيكل نهائيا ..  
على ان الخطر فى هذه الحالة اقل كثيرا من الحالة  
السابقة ، ذلك لان العقل يتحكم فى الجسم بمقدار اكبر  
كثيرا من تحكم الجسم فى العقل !

وبديهى ان الرجل الذى يحتفظ بقواه النفسية جدير  
بان يحصل على غذاء نفسى كاف يمد به بالقدرة على مقاومة  
الامراض واعتلال البنية ودهور طاقتها ، وما من أحد  
من العلماء او من غير العلماء يمكنه ان ينكر هذه الحقيقة  
الملموسة . واذن فشباب الجسم لا يمكن المحافظة عليه  
بغير سند من شباب العقل ، كما ان سلامة البدن واتساق  
وظائفه لا يتحققان الا مع سلامة الدهن واتساق وظائفه !  
ومما لا شك فيه ان الشخص الذى يشعر بانه شاب ،  
والذى يدل مظهره - ولا سيما جلده - على انه ما يزال  
فى مرحلة الشباب ، يكون من السهل عليه جدا ان يحتفظ  
بشخصته بنفسه وبشباب وجدانه ونفسيته !

وبناء على ذلك ، نرى أحيانا رجلا فحولا ونساء مليحات  
وقد صاروا الى الشيخوخة بين طرفة عين وانتباهتها

تحت تأثير ضربة قاصمة أو ألم نفسى أو ذهنى أو صدمة عميقة !

وكثيرا ما نسمع أن العلم والطب توصلا الى وسائل لحفظ الطاقات النفسية .. غير أنه لا جدال فى أن شباب العقل عامل مستقل لم يتعرض له العلم بصورة حاسمة .. فانهايار شباب العقل هو الخاصة المميزة لعصرنا الحاضر ، مع أن العلم بلغ فى هذا العصر مالم يبلغه فى أى عصر من العصور السابقة !

وامام اميننا ظاهرة نلاحظها كثيرا .. ان الشبان فى هذا العصر تدركهم الشيخوخة أسرع مما ادركت اجدادهم ، ومرجع ذلك - قطعاً - لأسباب تتصل بالحياة العقلية . فالشباب الحديث يدب البلى الى عقله بسرعة ، فيفقد مرونته وقدرته على الكفاح والنضال ، بسبب تعرضه فى معيشته الرتيبة لمؤثرات نفسية وصلدمات عصبية هى فى الواقع افدح ما يكون ضررا .. حتى أنه ليس من المبالغة القول أن شبان هذا الجيل يصلون من الشيخوخة الى حد الخرف ، وهم بعد فى ربيع العمر الزاهر بالنسبة الى ما كان عليه آباؤهم واجدادهم !

هذه حقيقة واقعة لا تنكر ..

ان متاعب الحياة واعبائها المتزايدة من اكبر العوامل التى تستحث الاعياء والانهيار فى نفسيات الشباب ، بما تسببه لهم وتفرضه عليهم من التخاذل والضيق والسأم والفشل وخيبة الامل وفقدان الايمان والرجاء !

ولقد كان لتكبير سلطة المدينة والمجتمع والدولة ، وتشعب الاعمال والمسئوليات ، أكبر الاثر فى تفسخهم

مشكلات الحياة الاجتماعية تبعاً للتطور الصناعى والفنى من اطوار الحضارة .. ويقدر ما سيطر الانسان على الطبيعة بالفن الصناعى ، سيطر الفن الصناعى عليه وعلى مستقبله ومصيره ايضا . فاذا كان الانسان فيما مضى كفؤاً لمناضلة الطبيعة والسعى وراء التغلب عليها وبذل الجهود لاثبات شخصيته وفرديته بهذا الانتصار ، فانه اليوم يجد نفسه عاجزاً مكتوف اليدين امام ذلك العملاق الفنى الصناعى الذى ابتدعه هو بنفسه لاستعباد الطبيعة .. مثله فى ذلك مثل جنى الخرافة الذى خرج من القمم، يصنع بمن أخرجه ما يشاء ولا يستطيع من أخرجه لذلك دفعا !

وقديما كان الانسان مناضلاً ممثلاً بالثقة ، كبير الرجاء .. اما اليوم ، فالاستسلام هو الطابع الذى يميزه ، والمشهد اليوم اننا لانستطيع التصرف فى عوامل الحياة اليومية الخارجية ، وليس لنا امامها الا الرضوخ وأخذها كما هى ..

ونخرج من ذلك بحقيقة لا تنكر : هى أن مشكلة العصر انه لا هدف للحياة ، ولامجال لاثبات الشخصية والفردية، ووجود الفرد فى هذه الايام ليس له اثر ذاتى .. فالتناس ارقام فى سجل الحياة العصرية ، يتأثرون بها وليس لهم تأثير عليها . . كأنهم مجرد آلات صماء لا ارادة لها ولا حرية !

اذن هذه هى المشكلة .. لقد تطور الانسان فانقلب من الفعل الايجابى الى السلبية ، ومن اثبات الكيان والوجود الى ما يشبه العدم . . وهذا هو سر الشعور

بالفشل والزهد في الحياة والاعراض عنها ، فهو أقرب  
الى من يعيش في خرائب من الحطام ، حطام الامال المنهارة  
والقيم المتهدمة !

فإذا فكرنا في علاج ذلك الانسان ، فان اول ما يجب  
هو نزع ذلك الحطام ، وان نحاول اعادة بناء الخرائب  
لتتحول الى ما كانت عليه فيما مضى .. قصورا أو  
مشروعات قصور يشيدها الانسان بنفسه ، ويعيش على  
امل تحقيقها !

ومن المؤكد اننا اذا اخذنا بيد ذلك الفرد المحطم النفس،  
واحسنا ترويضه وتوجيهه ، لامكنه ان يبحث في البيئة  
الخارجية عن الغذاء النفسى الذى يرد عليه عاقبته ...  
على انه يجب أن تبذل العناية لذلك قبل استفحال الامر  
وظهور اعراض المرض ، وبمعنى أقرب الى الفهم : منذ  
من الطفولة . فكما يحصن الاطفال ضد الجدري ، وضد  
الدفتريا ، يجب كذلك البحث عن تحصين يكسبهم المناعة  
مقدما من انهيار الامال وخيبة الرجاء في الحياة !

وهذا الواجب منوط به معاشر الآباء والعلمين والمربين  
والمشرفين والأوصياء من كل نوع وجنس ..

ومن المستحسن الا تغفل الأزواج الجدد والمتربعين في  
كراسى الحكم والسلطان في كل ركن من أركان العمورة ،  
فنهضهم من الاعتقاد بأن شباب البدن والتربية التعليمية  
ليسا الهدفين الوحيدين اللذين يحسن الاقتصاد على  
تحقيقهما .. فان صحة العقل وشبابه لا يمكن تحصيلهما  
بقراءة النصوص والاختلاف الى المسارح والمحاضرات ،  
ولكن بدراسة وتحليل نفسية الطفل النسائية وتمحيص

جميع المؤثرات المحيطة به ، للوصول الى أصلح الوجهات  
له في العمل وفي الحياة العامة وفي المهنة وفي أسلوب  
المعيشة !

ولا يمكن بحال من الاحوال توفير هذه العناية الفردية  
في المصانع الحالية والورش وما الى ذلك ، مما نسببه  
المدارس العامة او مدرسة الحياة ، وانما تقع تلك المهمة  
الهامة على عاتق الاسر والاصدقاء اجمعين ..

فالعناية بالشخصية والاخذ بأسباب نموها هو الاساس  
المتين .. بل هو حجر الزاوية في الصحة النفسية ، تلك  
الصحة التي لا صحة للبدن بغيرها بل لا سعادة ...

وبغير سعادة لا يكون شباب متجدد ، ولا تكون حياة  
سعيدة مديدة .. ولاي أمر نتمنى طول الحياة اذا لازمنا  
الضييق بها ؟! ..



يجب الا يغيب عن الدهن ان النضال ضد الشيخوخة  
- ولا سيما الشيخوخة المبكرة - شأنه في ذلك شأن  
النضال ضد أي مرض آخر ، يحتاج الى درس المؤثرات  
النفسية كما تلزم الادوية والعقاقير ؟

ولا يمكن انكار اهمية الدور الذي يقوم به العقل في  
تقدم الشيخوخة بخطى حيثة ، وان لم يمكن حتى الان  
تحديد ما بالقياس الدقيق ..

واذا نظرنا الى الأمر من وجهة نظر الطب الظاهري ،  
نرى أنه يعتبر العقل على جانب كبير من الاهمية ، باعتباره  
قوة من القوى الكفيلة بالسيطرة على الصحة العامة وتغيير  
حالتها ..



ومع أنه قد تيسرت للطب والصحة وسائل عديدة للقضاء على كثير من الامراض وتخفيف الالام ، فان هذه الوسائل نفسها لم تفلح في وقف ازدياد الامراض العقلية والاضطرابات النفسية وسائر ألوان الجنون والاختلال العصبي ، فضلا عن الشذوذ الجماعي وهستيريا الجماهير .

ومما هو اشد من ذلك خطرا أن الامم التي قطعت شوطا كبيرا في مجال الحضارة والتقدم من ناحية علم الصحة والعلاج الطبى ومستوى التغذية وممارسة الرياضة البدنية ، يلاحظ أنه قد ازدادت فيها الامراض العقلية الى درجة كبيرة ، كما تدل على ذلك الاحصاءات الرسمية .. تلك الاحصاءات التي تبين أيضا أن علاج هذه الامراض بالوسائل المعروفة ليس ذا اثر فعال ، وأنه ليس هناك ما يبعث الامل على أن نسبة الزيادة ستقف عند حد .. فضلا عن تناقصها .

ويقرر احد الاساتذة في كتاب له : « أن الغالبية العظمى من حوادث الخروج على القانون والعدوان على الافراد ترجع الى اختلالات نفسية ! »

ومن المسلم به أن كل ما حظيت به الحضارة من تقدم ، وما أحرزته من نجاح في وسائل العلاج والمحافظة على الصحة البدنية والعافية العضوية ، لم يقد شيئا في وضع حد لتدهور صحة البشر النفسية ..

ولا يختلف الشبان في أن وجودنا يتحكم فيه عاملان لا ثالث لهما : الحياة الطبيعية للجسد ، وحياة العقل .. فاذا ظل هذان العاملان جنبا الى جنب في حدود جسمنا المادى ، ظل المرض العقلى في حالة غموض من وجهة النظر

العلمية الدقيقة ، فلم يتمكن العلم من الوصول الى تفسير  
العلّة النفسية ، ولهذا أوصى أحد الاساتذة بمزيد من  
البحث العلمى فى هذا الاتجاه ، لدراسة العلاقات المتبادلة  
بين صحة الجسم وسلامة العقل ، أو اكتشاف هذه  
العلاقات .

وللتقدم الذى احرزه العالم فى علم الطب ، أصبحنا  
نعرف على أى نحو تتغذى خلايا جسمنا ، ولكننا لانستطيع  
حتى الآن أن نجزم أن كان هناك غذاء للعقل أم لا ، وأن  
كان ذلك الغذاء موجودا ، فنحن لا نعلم حتى الآن كنهه !  
على أن العلم النظرى المجرد ، والموسيقى ، والفن ،  
والادب ، لم تستطع هذه كلها أن تحول دون حدوث  
الانحلال الخلقى الظاهر ، والاضمحلال فى صحة البشر  
النفسية جماعات وجماعات ، وبخاصة فى أشد الأمم  
مدنية وحضارة !

والانسان يعلم جيدا أن هوامل الحضارة لا تؤتى أثرها  
الفعال الا للعقول الممتازة التى يمكنها تمثيل جوهرها  
الشمين وهضم ثمراتها السامية .

ومن الحقائق العلمية أن الخلايا العصبية لا تتكاثر على  
مدى الحياة ، بل هى على العكس تماما تتناقص وتموت  
خلية فى الخلية .. وبالرغم من ذلك يظل الجهاز العصبى  
قائما بوظيفته ونشاطه ، وربما ازداد فى السن المتقدمة  
نشاطا وقوة اثر .. وانه لتناقض ظاهر ، ولكنه مع ذلك  
واقع ملموس .

ولذلك وجب التساؤل : كيف إذن تموت الخلية  
العصبية ؟

والجواب على ذلك انها تموت كما تموت سائر الخلايا .. تموت جوعا اذا لم تمت بحادث ، وليس معنى الجوع انها لا تجد الغذاء ، بل معناه في الغالب انها لا تستطيع تمثل الغذاء حتى ولو كان الغذاء حاضرا اليها ..

ومما نعلمه أن الخلايا العصبية هي ينبوع الحياة النفسية ، بل وأساس الصحة النفسية .. فبداية اذن أن تقرر أن تلك الخلايا تحتاج الى عناصر لا تمت بسبب الى عناصر التغذية المعروفة للعلم .

ولا يسعنا هنا الا الاعتراف بأن هذه العناصر الغذائية الخاصة ليست من عالم المادة ، وليست مما يخضع للتحليل العلمى الحديث .. لسبب واحد انها عناصر غير مادية ، بل عناصر نفسية !

وليس الهدف من ذلك انه تم تحليل مشكلة الغذاء النفسى نهائيا ، بل كان ما هنالك هو تبسيط المشكلة من الوجهة العملية كي تكون أكثر توفيقا فى اقرار التوازن اللازم بين النفس والجسم ، وارساء أسس التعاون الضرورى بينهما لمحاربة الشيخوخة واستدامة الشباب لان العامل النفسى له فى هذا المجال أعظم نصيب !

ويمكن التقرير الى حد يقرب من اليقين أن البنية الجسدية تفقد جانبا من توازنها العضوى بسبب الافتقار الكلى أو الجزئى الى الغذاء العقلى أو النفسى ..!

وليس هناك شك فى أن مطالب الجسد وحاجات أعضائه ، يجب أن يكون لها اعتبارها .. فتحترم وتؤدى على خير وجه من راحة وغذاء وما الى ذلك ، ولكن يجب بالاضافة الى هذا أن نعترف أن هناك حاجات نفسية

نشعر بها تلقائيا وبطريقة لا نستطيع تحليلها أو تفسيرها ، بحيث اذا لم نستجب لتلك الحاجات النفسية حدث لنا ما يمكن أن نطلق عليه اسم « الجوع الجنسي » . ولذلك يجب الا تكتفى بدراسة الحاجات النفسية دراسة عابرة .. بل ندرسها منهجيا ، على أسس ، وفي تعمق ، عسى أن نتمكن من أدائها وقضاء لوازمها بصورة تجدى كثيرا على حالتنا الجسمية ، وطريقة قيامنا بأعمالنا .

والواقع أننا معرضون فى ضوء الاتجاهات العلمية الحديثة إلى أن نهمل - عند علاج الصحة ودراسة مشكلاتها - ذلك العنصر العقلى الذى يجب أن تقدره التقدير الكافى ، مما يؤدى بنا الى الخطأ فى فرض قواعد جسمية خالصة ، لتوقفها الى حد كبير على التوازن العصبى والحالة النفسية !..

ولعل من الضرورى ألا نفعل التنويه عن عامل على جانب عظيم من الأهمية من الناحية النفسية ، ذلك هو الحياة الجنسية .. والحديث عن هذا العامل من ناحيتين : الأولى فى ضوء وظائف الأعضاء ، والثانية فى ضوء علم النفس .. ذلك لأن الحياة الجنسية بمثابة همزة وصل بين النفس والجسد !

ويجدر بنا حين نتكلم فى ناحية وظائف الأعضاء أن ننوه من الغدد الجنسية والغدد الأخرى المباشرة التى تصب مصارعتها فى الدم ، وهى فى الوقت نفسه تعمل فى توافق تام مع الغدد الجنسية ..

ودرج الناس ، من قديم ، على تعليق أهمية كبرى على الدور الذى تقوم به الغدد الجنسية الصريحة . وليس

ببميد عن الاذهان ذلك الذى حدث فى أعقاب الحرب العالمية الاولى حين ظن الناس أن جميع مشكلات الصحة وطول العمر قد حلت ، بما فيها المشكلات النفسية ، عن طريق علاج الغدد الجنسية الصريحة .

على أنه ثبت بعد ذلك أنه ما من اكتشاف من الاكتشافات التى تمخض البحث والفكر عنها حتى فضل تلك الغدد وعظم شأنها فى حل اشكالات الصحة العملية والصحة العامة ..

ولم يتمكن علم الهرمونات بكل مابنى عليه من أن يحل المشكلة العقلية أو الدهنية .. فمن الثابت أن الهرمونات الجنسية ، وقهر الجنسية ، لا تملك أن تنظم الحياة الجنسية النفسية لأى فرد من الافراد .

ولم يقدّر دليل على أن نوع الهرمونات أو كميتها ذات اثر توجيهى فى الحياة الجنسية من الناحية النفسية ... وبعدها لذلك ستظل الحياة الجنسية حياة نفسية قبل كل شئ وفى كل حساب .

وقضى عن الذكر القول . ان العملية الجنسية عملية فسيولوجية جسمية ، تقوم وترتكز على وظائف الاعضاء . والسلوك الجنسى فى حد ذاته أمر ليس خاضعا ولا متوقفا على تلك الافرازات والوظائف ، لانه - فى الحقيقة - ثمرة عوامل وجدانية ونفسية ، وثمره استجابة الكائن الانسانى بكل مشتملاته - بدنا وعقلا وروحا - للمنبهات والاثارات الصادرة من الجنس الاخر .. فلا عملية جنسية تتم بغير رغبة وبغير استعداد نفسى ، وبغير وجود الجنس الاخر !

وغنى من الايضاح أن الدهن ، والألھام ، والفكر ، والدوق ، وما إليها .. كلها أشياء لا تتوقف على حالة الغدد الجنسية ، ولا على أية غدة من الغدد المباشرة التي تصب افرازاتها في الدم .. اللهم الا في حالة الضعف الشديد ، أو إصابة تلك الغدد بعرض من الامراض ، فيؤثر الانحطاط العام في عمل البنية كلها بكل وظائفها الجسمية والعقلية ..

ومما لا يتسرب اليه شك أن « استهلاك » الوظيفة الجنسية واستنفاد طاقتها مما يؤثر في الحالة النفسية ، ولكنه في الوقت نفسه لا يشل ملكات العقل العليا .. كالحاسة الخلقية والدكاء والقدرة الابداعية والعبقرية . اما استهلاك الطاقة الدهنية فيقضى على توازن الكائن ، ذلك التوازن الضروري بين العقل والجسم .. ولذلك فان تجديد نشاط الدهن ضروري جدا للعافية الشاملة .

والأرجح أن الانحطاط الذهني يرجع الى أسباب غير مادية ، وأن نظام المعيشة يمكن أن يساعد على حفظ شباب العقل . وبناء على ذلك فان الطب الظاهري ، وتنظيم السلوك العام في الحياة ، يساعدان كثيرا على المحافظة على الصحة العقلية وتقويتها ..

ومما لا جدال فيه أن القوة الجنسية من أكثر وظائف البنية البشرية أهمية ، وأن لم تكن أهمها ، لان النشاط الجنسي القوي ليس بالضرورة دليلا على قوة البنية .

ويحسن أن نقرر أن النشاط الجنسي المعتدل ضروري ، ولكن الافراط فيه باب مفتوح إلى الشيخوخة المبكرة والاضمحلال .

ان الاعتدال في النشاط الجنسي خير ضمان لحفظ قوة هذا النشاط مدة أطول .. وتبعاً لذلك يكون طول الحياة غير مجرد من لذة هذه الوظيفة الى نهاية العمر ..

والإنسان يخطيء اذا فاخر بقواه الجنسية ، ظاناً ان ذلك دليل على قوة الحيوية العامة .. فقد يكون السبب مجرد جموح رغبة نفسية ، وليس زيادة في الحيوية .. على انه قد تكون هناك أمراض نفسية وجسمية غير ظاهرة هي السبب في جموح القوى الجنسية ، فيسود صاحبها شديد الحيوية ولكنه في الواقع ينحدر حيويًا الى الاضمحلال ..

والنشاط الجنسي ، شأنه في ذلك شأن أي نشاط آخر ، يجب ان يخضع للتنظيم والسيطرة من الجانب الشخصي ، ويجب ان يكون الحكم في ذلك للتقدير الشخصي أيضا ، ويلزم ان تتحكم الإرادة في النشاط الجنسي ، ولا يتحكم النشاط الجنسي في الإرادة .

وحذار ان يصل المرء باللذة الجنسية الى درجة التشبع المطلق أو التخمّة الجنسية .. وذلك واجب بالنسبة للرجل وبالنسبة للمرأة على السواء !

ومن أهم ماثلت اليه النظر ان تكون العملية الجنسية موافقة للراحة النفسية وللعنصر الوجداني والعقلي ، بحيث تتم بالنشوة الموفقة ، ولا تكون مجرد عملية آلية يعقبها النفور والتقزز والكآبة ..

ويتحتم أيضا ان تخضع الشهوة الجنسية للدوق الوجداني وحكم العقل ، فلا يجدر الاندفاع وراء أول بوادر الاشتها ، بل يجمل التريث الى أن يتبلور الامر وتصبح له

قيمة .. والا فقدت الوظيفة الجنسية جاذبيتها واصبحت  
أمرا آليا مبتذلا ..

ومن القواعد الواجبة الملاحظة .. احترام الحياة الجنسية  
للآخرين ، وعدم اكراههم على نشاط جنسى فى حالة النفور  
الفعلى ، ولا يدخل فى نطاق ذلك قطعاً حالات التسدّل  
المعروفة .. !

ولا يقل عن ذلك أهمية مسألة الاثارة الجنسية  
المصطنعة باستخدام العقاقير والحقن وما إليها من شتى  
الوسائل ، اذ يجب تجنب هذه الطرق لان ما هو طبيعى  
فهو ابدع واروع .. ولان هذه العقاقير المنشطة ذات  
رد فعل يقضى على مابقى فى الشباب ويسرع بالشيخوخة.



## كيف تتحرك؟

تتحرك الشبخوخة فى خطوط مستقيمة جافة حادة ..  
أما الشباب فيتحرك فى خطوط منحنية ، وإلى هذه  
القاعدة لجأت الممثلة التى صورت حياة الامبراطورة  
أوجينى من فتاة مراهقة مليحة غضة الاهداب الى سيدة  
عجوز تناهز المائة من السنين .

وطبيعى أن المرء يجب أن يكون لين المفاصل مرن  
العضلات كي يتحرك تلك الحركات الانحنائية التى تدل  
على وجود عصارة الشباب فى أجسادنا وفى عقولنا على  
السواء ..

مرونة الجسد والعقل ..

هذا هو حجر الاساس فى خطة الحركة واسلوبها ..  
وأول شئ أوجه عنايتى اليه هو أن أعلمهم المرونة ، فهذا  
هو الاساس فى كل تحسين ممكن لمظهرهم ولشخصيتهم .

ولست أنكر أن الكسل والاهمال يورثان المفاصل  
والعضلات ييوسة ملحوظة .. ولكن العجيب فى المسألة  
أن أكثر من نصف البيوسة فى العضلات والمفاصل مصدره  
ومقره فى العقل !

ومنذ اللحظة التي يصبح فيها عزمك على التحرك في خطوات وخطوط منحنية ، تجد جسمك يبدأ في الاستجابة لأرادتك بطريقة مذهلة تكاد تدخل في عداد الخوارق والإعاجيب . وما يبقى بعد ذلك من يبوسة حقيقية في المفاصل والمضلات ، ثق أنه سيستجيب حتما للمثابرة على التمرين المتصل والغذاء اللائق . وأن بقيت بعد ذلك صعوبة ، فإن العقاقير الحديثة كفيلة بتدليلها .. فمن أعظم المكتشفات العصرية في الطب تلك الادوية التي تقوم تصلب الشرايين ويبوسة المفاصل . ولكن نسبة ضئيلة جدا هي التي تحتاج حقا الى ذلك العلاج .

ان مفاصل الشخص العادي تصاب باليبوسة نتيجة للكسل . فعدم الاستعمال أو قلته تسبب صعوبة الحركة ، يضاف الى هذا سوء التغذية .. واعني بسوء التغذية أن يأكل الشخص الوانا ضارة من الطعام لا تتفق مع سنه أو مع الاسلوب الذي ينتهجه في معيشته .

وأخطر من هذا وأشد تأثيرا وخفاء عن النظر : الخوف اللاشعوري من الشيخوخة ، فان ذلك الخوف يوحى الى شخص أنه صابر عاجزا عن الحركات المرنة وعن كل مظاهر الشباب في العمل والرياضة واللهو . ومالم يقتلع الانسان من نفسه هذا الوهم ، فلن تجديه أحدث العقاقير نفعا .. فما من شيء يصيب المرء بالتخشيب كالخوف ..

ان الخوف اذا اعترانا سرى في أعصابنا ، وأمر قد دنا أن نتأهب لمواجهة شيء فظيع .. فتأخذ تلك القد في افراز تلك السموم التي أعدتها الطبيعة لمواقف الخطر

الداهم فحسب ، لان تلك السموم تهيج العضلات وتحفزها  
حفرا غير عادية الى بذل مجهود خارق . ومن شأن تلك  
التعبئة العامة الاستثنائية لقوى الجسم والاعصاب ان  
تتقاضا الثمن - بعد انتهاء الموقف الاستثنائي - في صورة  
تعب واجهاد عظيمين .

فلا عجب ان نجد من سيطر الخوف على سسرائهم  
باستمرار يتهدمون بسرعة ويشكون من التعب بغير موجب  
ظاهر ، لانهم يبذلون في العام الواحد من حياتهم مجهودا  
عصيا وجسديا ما كانوا ليبذلوه لولا الخوف المرضي  
السيطر على عقولهم في اقل من خمس سنوات .. وهكذا  
تدب اليهم الشيخوخة قبل اوانها المجهود بزمان طويل ..

ان الخوف يدفع القلب كي يستعد بأقصى طاقاته  
لواجهة عمل عنيف مرتقب ، فان يعيش الانسان تحت تأثير  
خوف لا يتقطع معناه ان القلب يتحمل عبئا مضاعفا طول  
الوقت .

وليست المخاوف العارضة وحالات الفرع الوقتي هي  
التي تهدد كياننا حقيقة ، بل ذلك النوع الهاديء الخفي من  
الخوف على المستقبل ، او الخوف من فقدان الجاه او  
المظهر اللامع ، او فقدان الاعجاب ، او فوات قطار الزواج ،  
او الخوف من فقدان العمل او افلات فرصة الترقية ، او  
الخوف من المرض ، او الخوف من الموت .

ليس الاقدمون على حق حين قالوا ان الناس من خوف  
اللذ في ذل ومن خوف الفقر في فقر ؟

قاول ما ينبغي عليك ان تفعله هو التخلص من المخاوف

واعلم أن الجسم البشرى أشبه بآلة رائعة يمكن أن تحفظ على الإنسان - بحسن الاستعمال وحكمة العقل - مستوى مرتفعا جدا من الصحة والجمال والتمتع بالحياة، بشرط أن توجه عنايتنا الى اكتشاف افضل طرق لاستعمال أجهزة آلة جسمنا المعقدة المهيئة بالاعاجيب .

وليس هذا الاكتشاف بالامر العسير ، اذ يكفي للوصول اليه أن نرقب الشبان الاصحاء المرحين المقبلين على الحياة بكل قواهم .. فاننا سنجدهم يتحركون حركات يفلب الانحاء فيها على الخط المستقيم ، وسنجد كل عضلة في اجسادهم وكل عصب من اعصابهم ترسم صورة ناطقة بالحماسة والسرور بالحياة .

وعدد السنين ليس له أهمية تذكر بالقياس الى الصورة التى يتخيلها الشخص لنفسه ، فمن الصعب أن يحس انسان بالشيخوخة وبيوسة الحركات وهو يعتقد فى أعماق نفسه أنه لم يزل شابا لم تجف نضارته .. فالسر فى احتفاظه بشبابه ليس مرجعه الى تاريخ ميلاده بل الى حقيقة اعتقاده فى نفسه .

أما اذا حدث العكس ، واعتقد الشخص أنه اكهل أو شاخ ، فهو حرى أن يشعر ببيوسة حركاته وصلابة مفاصله .. ويكون المسؤل عن جفاف حركاته هو اعتقاده لا تاريخ مولده ..



ان الاحتفاظ بمرونة العضلات وشبابها ليس مستحيلا كما يتوهم الاكثرون ، فوالدتى وهى اليوم فى الخامسة والثمانين من عمرها تستطيع ان تتحنى حتى تلمس

الأرض براحتي يديها ! وقد حدث ذات مرة أن اختل توازنها وهي تقوم بتلك الحركة ، فوقعت على الأرض وأصيبت بكدمة وضعنا عليها مكمدات الماء البارد .. وبعد ساعتين طلبت منا أمي أن تأخذها الى السينما لأنها لا تطيق البقاء خاملة في البيت ! ..

فما هو سر هذه الام الشابة العجوز ؟ ..

سرها كله كامن في مرونة عضلاتها ، فهي لم تسمح لعضلاتها أن يعلوها الصدا لقلة الاستعمال .. ولم تسمح لتاريخ ميلادها أن يسيطر على عقلها . ولو أنها استسلمت لذلك الخوف لكانت سقطتها تلك كافية لالزامها الفراش مقعدة بقية أيام عمرها ، ولكن الاعتقاد بالشباب وممارسة حركاته باستمرار كفلت لها الحماية من هذا الخطر .. بل وكفلت لها أيضا صفاء الذهن ، فهي محدثة بارعة شابة التفكير بعيدة كل البعد عن الرجعية والجمود ..

وهناك مدرستان مختلفتان في الرأي بصدد يوسة المفاصل ، واحدى هاتين المدرستين تنادى بالامتناع عن كل حركة أو رياضة ، وأن يعهد الى الممرضات الفتيات بعمل التدليك والجلسات الكهربائية للمفاصل المتصلبة .. ولكن الممرضات اللواتي يقمن بذلك العلاج أكدن لى انه مامن شيء يفيد في هذه الحالة فائدة الحركة التي يقوم بها الشخص لتعزير عضلاته ومفاصله تعزينا يتزايد تدريجيا ..

ولذا فاني انصح كل شخص الا يدع الصدا يخيم على مفاصله بسبب كسله عن الحركة ، فالاحتفاظ بالمرونة

والوقاية من اليبوسة افضل الف مرة من علاج اليبوسة  
بعد تمكنها من مفاصلنا ..

واذكر دائما ان شبابك رهن بشباب ركبتيك . .

ضع على الارض وسادة طرية أو بساطا سميكاً ناعماً ،  
ثم تمرن على القيام والقعود أعنى على الركوع على  
ركبتيك والنهوض على قدميك . ومن يمارسون عبادات  
تقتضى الركوع والقيام عدة مرات يقومون برياضة نافعة  
وهم لا يشعرون .. رياضة تحميمهم من غوائل تصلب  
المفاصل .

واليك تمرين آخر :

استلق على ظهرك قبل النوم ، وارفع ركبتيك الى  
ما تستطيع من صدرك .. واستعن على ذلك بقوة ذراعيك  
ثم ابسط ساقيك من قعر ان تلمسا الفراش .. وكرر هذا  
التمرين خمس مرات أو ستا ، وافعل مثل ذلك أيضا عند  
نهوضك من النوم فى الصباح ..

واوصيك ان تبدأ هذا التمرين ببطء شديد ، والا  
تسرف فى العنف وانت تؤديه .. فالعنف فى التمرينات  
قد يكون ضرره أفدح مما يرتجى من نفعه . وكل تمرين  
تصادفه فى هذه الصفحات أبداً بعمله مرة واحدة فى اليوم ،  
ثم مرتين ، وهكذا .. فالهم ألا ترهق قلبك أو عضلاتك  
التي لم تعود التمرين الشاق . وفى مدى أسبوع من ذلك  
التمرين المتحمل ستصل الى العدد المطلوب من غير اجهاد .



ومن اهم الاشياء فى تكيف حركاتك .. الوضع الذى  
تجعل فيه عنقك فى جميع الاحوال .

ان أول ما يبدو على الشخص البدن من مظاهر تطبع في نفسك اثر بدانته ، ان هذا الشخص يقف ويسير ويجلس وكأنه بغير عنق على الاطلاق ! .. فرائسه مقروس بين كتفيه غرسا ، وكتفاه عاليتان تلامسان اذنيه مباشرة ! ولكي تنزل بمستوى الكتفين الى منسوب يبرز عنق ويقربك من مظهر الشباب وتأثيره في النظر .. عليك بالتمرين الاتي :

- ١ - ارفع الكتفين الى اعلى مايمكن .
- ٢ - اهبط بالكتفين بكل سرعة وقوة الى اسفل لا الى الخلف .
- ٣ - احتفظ بكفيك منخفضين جدا وابرز صدرك الى الامام .



وكرر هذه العملية بقدر ما تستطيع .. وضع في ذهنك ان اختفاء العنق ليس مرجعه في الغالب اقراط البدانة ، بل الخطأ في وضع الكتفين الى اسفل واذا اذن الصدر الى الامام .

وينبغي الا نترك مسألة الخوف جانبا .. بل يحسن ان نبحث عن تمرين نفسياني لعلاج الخوف والقلق ، مثلما بحثنا عن تمرين رياضي لعلاج الكتفين والعنق .

١ - اذا كان لديك احد سنابز خفي بالاضيقا فلما من المستقبل ، فلا تحاول ان تتجامل وتتملص من عواطفه التفكير فيه . لاننا في هذه الحالة لا نرسمه في ذهننا لئلا نلتصق بالاشهرور ونسب ذلك لغيره المتعجب اذ هذا في حقيقته من كبرياءنا ان نعلم اننا نحب ان يصير عيناك في وقتنا هذا دافعة واحد فتترك هذا من قلبك .

٣ - لا تحاول في هذه المواجهة أن تهون من مخاوفك  
٤ - افترض أن مخاوفك قد تحققت في أسوأ صورها  
٥ - هذا الافتراض سيجعلك تدرك أنك في هذه الحالة  
أما أن تموت نتيجة لحدوث الكارثة المفترضة ، أو لامتوت  
بسببها ..

٦ - وستدرك أنك لم تمت ، ففي استطاعتك بعون  
الله ويفضل إيمانك بنفسك أن تقيم حياتك على أساس  
جديد .

٧ - وإذا تسببت الكارثة في موتك . حتما ، فلا فائدة  
من التفكير مقدما فيما لا جدوى منه .. فمندا الذي لن  
يدركه الموت أبدا ؟  
وهذا التمرين النفسى سيجعلك اقدر على مقاسومة  
المخاوف ..



ومن الخير ألا أنفرد بالرأى في مسألة الخوف التى عرفنا  
أنها تؤثر في سلوك الإنسان عامة وفي طريقة حركته ...  
فأكبر فلاسفة العصر يقول في الخوف مثلما قلت .. قلو  
رجعنا الى « برتراند راسل » لوجدناه يقرر : « مما لاشك  
فيه أنه يمكن التقليل من شأن الكثير من المخاوف وبواث  
القلق ، وذلك اذا تحققنا من عدم أهمية دواعيها ..  
والواقع أنه ليس لأعمالنا تلك الأهمية التى تتوهمها ، كما  
أنه ليس لنجاحنا وفشلنا قيمة تذكر . وما يبدو لنا أن  
المتاعب ، قاضية ولا شك على هئائنا مدى الحياة ، تخف  
حدثها مع مرور الزمن حتى لنتعذر تذكر مدى حدثها ..  
والحقيقة التى لا يتسرب اليها الشك أن ذاتنا ليست جزءا  
كبيرا من الكون .. والإنسان الذى يمكنه تركيز أفكاره



وآماله فى أمر من الأمور يتجاوز ذاته ، من السهل عليه أن يجد بعضاً من الأمن والطمأنينة والسلام فى متاعب الحياة العادية ، الأمر الذى يعز على الشخص الانانى .

وانى أرى أن مايمكن تعريفه بالصحة العصبية قد طال بنا العهد فى إهمال دراسته وبحثه الى حد لا يستهان به من الخطورة ، على أن اعظم أنواع الإرهاق أهمية فى عصرنا الحاضر هو الإرهاق الانفعالى .. أما الإرهاق الذهنى ، فهو كالإرهاق البدنى ، من السهل جداً تعويضه عن طريق النوم . وكل من يشتغل ويكدح بعقله من غير طاقة انفعالية يستطيع فى ختام يومه أن يتخلص من متاعبه بالنوم العميق .. وما يعزى من أضرار بسبب الإفراط فى العمل فنادر ما تنجم عن ذلك السبب ، وإنما مصدرها غالباً هو القلق أو الوجع .



ومما لا يحتاج الى إيضاح أن أسوأ ما فى الشخص ، وما يتولد عنه من إرهاق انفعالى ، أنه يعكر صفو الراحة، بل ويحول دونها .. فانه كلما ازدادت حدة الإرهاق الانفعالى لدى شخص ما ، أصبح من العسير عليه إيقاف ذلك الإرهاق بواسطة النوم ، أو الراحة ..

أن اعتقاد الإنسان أن عمله مهم الى درجة بشعة ، إنما هو من أعراض اقتراب الانهيار العصبى ، واعتقاده هذا يجعله يقدر أن أى إجازة تمنح له ستكون سبباً فى كارثة تحل بالعمل .. ولو كنت طبيباً لمنحت إجازة لكل من يخالج شعوره أن عمله مهم ..

والانهيار العصبى الذى يمزونه الى ضغط العمل ، والإفراط فيه ، ويدل مجهود مفرط لانجازه ، مصدره فى

الواقع بعض الاضطرابات الانفعالية ، التي يحاول المريض التهرب منها بالانهماك في العمل .. فهو يعمتد الابتعاد عن العمل ، لان معنى ذلك - في رأيه - ليس الراحة ، ولكن معناه انه سيفقد الحاجز الكبير الذي يبعد عنه الوجمل والقلق والوسواس . ان العمل عنده ليس هو الغاية ، بل وسيلة يلغى بها من هواجسه متاعبه الانفعالية ، او بمثابة السد الذي يحول دون الطوفان ، وای ثغرة فيه ستكون المنفذ الذي يتدفق منه سيل همومه .

وسيكولوجية الوجمل ليست بالامر الهين .. ولذا وجب حسن ترويض العقل وتدريبه على التفكير بأسلوب هادئ منتظم ، كل موضوع في وقت ، في الوقت المناسب له .. حتى لا تختلط عنده الامور فيتولد عن ذلك الوسواس الذي يدفع الى التفكير في الهجوم بغير انقطاع .. وبحث الامور في نظام يؤدي الى القيام باعباء الاعمال من غير اضطراب ومشقة ، مع تجنب الارق ، والوصول الى نتائج باهرة وحصيفة .

على ان هذه الطريقة لا تجدى في حالات الوجمل النفسى الذى تغلغل جذوره فى اللاشعور ، وما دون الشعور .. الا اذا عقدنا العزم على غرسها ، حتى تؤثر من طريق الشعور ، فى اللاشعور .

وانى اعتقد انه فى الامكان غرس اى فكرة صائبة فى الشعور بحيث تسرى منه الى اللاشعور ، بشرط الاقتناع بها والاجتهاد فى تقويتها .. وكما ان الحبة الصغيرة تنمو شجرة مع تمهدها بالعناية الى ان تضرب جذورها فى باطن الارض .. فيستخلص من ذلك ان التأثير متبادل بين الباطن والسطح ، هبوطا وارتفاعا ..

وقضى من القول أن كل ما فى اللاشعور ، انما هو فى البداية أفكار وانفعالات شعورية قوية ، ترسب ثم تدفن هناك كما تدفن اشجار الغابات حتى تتحجر أو تتفحم . وبالمثل يمكن القيام بعمليات الطمر هذه ، بصورة مقصودة ، وحسب خطة موضوعة ، بفرض الوصول الى غاية مفيدة .



وهنا يجدر أن أوجه اليك سؤالا : هل تشعر بالوجل ؟ وهل تعبت بك هواجسك الى أن كارثة تتهددك وتخشى من وقوعها الى درجة القنوط ؟ تصور بامعان أسوأ العواقب التى يمكن أن تترتب على وقوع تلك الكارثة .. وحين تشعر بامكان مواجهتها وكأنها وقعت ، فمن السهل جدا أن تتخيل انها لن تكون مصيبة ماحقة كما كنت تظن .. وستتكشف امامك أسباب ومبررات تهون لك من شأنها ، مادام أسوأ ما يتهدد الانسان لا يمكن — مهما بلغ شأنه — أن تكون له خطورة كونية ..

ومتى واجهت الكارثة المترتبة وكأنها وقعت ... وحين تستجمع جأشك ، تحدث نفسك فى هدوء بأن الامر ليس ذا بال على أى حال .. لن تخسف الارض ولن تزول الجبال ..

وستجد حين تفعل ذلك أن الوجل قد تضاعف الى حد كبير لا تتصوره ..

وقد يحتاج الامر الى تكرار هذه العملية مرات ومرات .. وسوف ترى فى النهاية أنك ستنتج قطعاً فى مجابهة فكرة الكارثة ، وانت ثابت رزين . وهذه المجابهة نفسها هى مفتاح الشجاعة ، بل الخطوة السحرية الحاسمة نحو ثبات الجأش الذى يقضى على الوجل ، ويضع مكانه شعورا

بالطمأنينة .. الى ان يتلاشى الوجل نهائيا ، ويشع الامن  
في جنبات حياتك ..



بل ان ايشع انواع الخوف ، وهو خوف الموت نفسه ،  
ينبغى الا يفكر علينا متعة الحياة او يمنعنا من الشعور  
بتفاؤل الشباب الذى لا غنى عنه للحياة الشابة والسلوك  
الشاب والحركة الشابة ..

ان كل مايحيط بنا من مباهج الحياة ومتعها ، وما  
فيها من أحداث ومتاعب بل وكوارث ، لا يمكن أن ننسيتها  
بحال من الاحوال حقيقة قاسية تنتهى بها مطافنا ، وهى:  
الموت ..

على ان هناك أساليب كثيرة تمكنا من أن نواجه ذلك  
الخوف الفريزى الكامن في أعماق نفوسنا من الموت ،  
ففريق من الناس يتجاهلونه فلا يخطر ببالهم اطلاقا ،  
ويسعون دائما كى يحولوا افكارهم في اتجاهات أخرى كلما  
خطر ببالهم أو لاح شبحة أمامهم . وهناك من يقفون في  
مواجهته متعمدين التهوين من أمره وشأنه بالتأمل في  
قصيرة حياة البشر ، كى يتولد في نفوسهم الاستهانة بأمر  
الموت واحتقار سلطانه . ومن الناس من يبالغ في ذلك ،  
فيبعد للموت - وهو قى حياته - عدته . ومن طرف  
مايروى أن عظيما عشق هواية شاذة هى أن يذهب الى  
الحقول ومعه قاس يخرج بها ديدان الأرض ، ثم يقتلها  
قائلا لنفسه انه يقضى عليها قبل أن تأكل جسمه ..

وهناك وسيلة أخرى يتبعها فريق آخر ، وهى ان  
يقنع كل منهم نفسه بأن نهايته ليست في الموت ، بل انه  
خطوة نحو حياة افضل وأبقى ..

وهذه تحليلات وفلسفات ترجع اليها اتجاهات الغالبية من البشر بصدد حقيقة الموت القاسية .. وعلى كافة الوجوه ، فان هذه الاتجاهات لا تخلو من عيوب ، كما لا تخلو من مزايا . وذلك أن محاولة بعض الناس تجنب التفكير في موضوع جوهرى كالموت لا يفيدهم فى شيء ، وماذا يجدى التهرب وشخص المقابر لا تفتأ تذكرنا فى كل لحظة بالموت .

اننا نستطيع أن نحول بين الطفل الصغير فى اعوام عمره الاولى وبين ادراك حقيقة الموت ورهيبته ... ولكنه لن يلبث طويلا حتى يدركها ، عندما يرى أو يعانى من وفاة قريب أو صديق ، حيث تكون الصدمة شديدة الاثر وخاصة والطفل لم يستعد لها من قبل ..

ومما لاشك فيه أن المداومة على التفكير فى الموت لا تقل ضررا عن تجاهله .. كما أن من الخطأ أن نحصر تفكيرنا فيه ، مادام الامر لا يصل بنا الى نتيجة ذات فائدة .. لسبب واحد هو أننا لا نستطيع رد الموت عنا ولو كنا فى أبراج مشيدة .. ومثل هذا الاتجاه من شأنه أن يقلل من اهتمامنا بالآخرين ، وبما يدور حولنا من أحداث . مع أن هذا الاهتمام من الأمور الضرورية لاحتفاظنا بعلاقاتنا مع هؤلاء الآخرين ، ومع سلامة تفكيرنا نفسه ..

اننا نقدو عبيدا للموت حين نخاف منه ، بل وأسرى لقوى خارجية .. ولو كان فى استطاعتنا أن نتغلب على خوفنا من الموت ، عن طريق الاستغراق فى التأمل فيه ، لانتفى هذا التأمل ، لان الاستمرار فى التأمل دليل على عدم التحرر من الخوف ..

على أننا حين نوطن النفس ونؤمن بأن الموت هو الطريق

الى حياة أفضل ، فانه ينبغي - تبعا لذلك - ان يتبدد خوفنا منه ، فلا نبالي بالمرض مثلا ، وانما نرحب به ونتمناه ، باعتباره القنطرة التى ستوصلنا الى الفسابة المرجوة . ولست أدري هل هذا مما قدر من حظ حسن للطباء ، ام ان المؤمنين بالحياة الافضل ليسوا بالصادقين كل الصدق فى ايمانهم هذا ؟ لان هذه العقيدة لا تؤدى الى هذه النتيجة الا فى حالات نادرة .. لان المؤمنين بالحياة الاخرى بعد الموت ليسوا اقل خوفا من المرضى او اكثر نشاطا وتكالبا فى صراعهم معه ، من اولئك الذين يعتقدون او يتصورون ان فى الموت نهايتهم .

ان العقيدة الدينية تتركز فى منطقة الشعور الواعى فقط . ولذلك فقلما تفلح فى تكييف الاتجاهات الفريزية التى توجد فى العقل اللاشعورى الباطن . أضف الى هذا ان مثل هذه العقيدة التى تبنى على الايمان كثيرا ما تختلط بها فى نفس صاحبها عناصر لا شعورية من الشك والقلق ..

ولكن لتذكر ان الكثيرين يتقدمون فى الحروب بشجاعة نحو الموت قمر مبالين به ، او يدفعون بابنائهم اليه راضين القهورين ، لانهم يؤمنون بنبل الهدف الذى ضحوا بحياتهم او حياة ابنائهم واعزائهم فى سبيله ..

ومثل هذا الاحساس مرعوب فيه فى جميع الاوقات ، اذ ينبغي ان يحس المرء دائما ان هناك اشياء هامة نعيش من اجلها . وفى سبيل هذه الاشياء يجب ان نحيا ، وان نوجه اهتمامنا الى الغايات النبيلة لا الى العدم الذى لا حيلة فيه ..

## الفصل الثالث :

### بيئة الحركة والسكون

لا كان الاحساس بالخوف من النهاية المحتومة هو الذى يهيمن على اللاشعور لدى من تجاوزوا منتصف العمر ، لهذا تتجلى روح الشيخوخة فى حركاتهم قبل بداية الشيخوخة فعلا .. فجميع حركاتهم تنحى الى أسفل ، الرأس حين يمشون أو يجلسون مطرق الى الأرض ، وكأن عضلات العنق ليس فيها فضل من القوة أو فيض من الحيوية لحمل ثقل الجمجمة فى وضع رأسى .. فما أشبه الرأس فى تلك الحالة بقمة الشجرة العتيقة كفت عن الارتفاع نحو السماء وأخذت فى الاتجاه نحو مركز الجاذبية .. نحو الأرض !

والذا راقبت الشباب وجدت جميع حركاتهم تسير فى عكس ذلك الاتجاه ، فى عكس اتجاه الجاذبية الأرضية .. شأن كل شيء حتى يسرى فيه تيار الحيوية القوى . فالتبات اليانع ينبثق من الأرض نحو السماء ، والنبوع يتدفع مأؤه من الأرض نحو السماء ، والطير يتوائب من الأرض نحو السماء ، وحركة نمو الشباب تنحى من القصر الى الطول . وحين يلعبون يقفزون ويتوائبون فى

حركات تتجه دائما من أسفل الى أعلى ، وجميع أقصاتهم تتخذ هذا الاتجاه بقدر الامكان ..

ان الشاب لا يمكن أن يلصق ذقنه ب صدره إلا اذا كان مريضا او نائما ، أما الكهول فيفعلون ذلك . ويزيد هنا الوضع من تأثير كهولتهم ، وغالبا ما يتكون تحت الدقن ذقن آخر أو ذقنان من اللحم المتهدل .

وأذكر بهذه المناسبة أن غلاما من جيراننا كان يستأذن جدته ليخرج للعب مع رفاقه في الحديقة العامة .. فإذا أذنت له قال لها مودعا :

— الى اللقاء يا جدة ! .. اجتهدى ان ترفعى ذقونك قليلا !

وتفتاظ الجدة البديئة ، وتعجب فى نفسها ما الذى يغرى حفيدها العفريت الصغير بالتحدث دائما عن ذقنها المتعدد الطبقات ؟ وكأنها لا تدري أن الصغير اهتدى بفطرته الى موطن الداء ، فالذقن المتدلى الى أسفل هو علامة الفارق الحاسم بين جيل جدته المتقاعد وبين جيله الصاعد ..

فارق حركاتك وأوضاعك وتقب عن كل اتجاه فيها الى أسفل ، فاستبدل به ما استطعت اتجاها الى أعلى .. فاقرا وأنت ناظر الى فوق لا الى أسفل واجلس منتصب القامة وأنت تعمل ..

وهذا يجعلنى احبذ نوعا من موائد الكتابة انقرض منذ سنوات .. وهى مرتفعة توضع فوقها الدفاتر والسجلات والكتب ويدون فيها الشخص أو يقرأ فوقها وهو واقف لا وهو جالس .. فهذا افضل للصحة وأبقى للحياة من تلك الموائد المنخفضة التى تعلوها اليوم الآلات الكتابية



المصرية ، فهي من الانخفاض بحيث يضطر الانسان الى الكتابة فوقها وهو مطأطأ الرأس . وفي اعتقادي أن جميع المكاتب المصرية تحتاج الى الارتفاع نحو عشرة سنتيمترات على الأقل اذا أردنا أن نتحاشى الأضرار بالنظر وبالجهاز التنفسي والدورة الدموية على العموم .

وانسب التمارين لتعويد الانسان على الحركات الصاعدة الى أعلى والأوضاع المنتصبة ، هو أن تجلس على الأرض متربعا وقديك من تحتك شأن من يتهاى للسجود .. ثم تمد يديك الى أعلى وتحاول أن تقطف عناقيد وهمية من العنب مدلاة من السقف وأن تدرك بفمك أكبر قدر مستطاع منها . فهذه الحركة التي يحسن أن تؤدي بمصاحبة الموسيقى المرحية تظهر عضلات الخصر والكتفين والعنق بكمية كبيرة من التنشيط ، ويلدوب الكثير من الشحم الذي يحيط بالبطن .

وليس الهدف من هذا التمرين هو النحافة أو الرشاقة، بل الفرض منه هو تحسين الصحة عموما وتنشيط الدورة الدموية . ويترتب على تنشيط الدورة الدموية أن الرواسب لا يلقىها الدم في المفاصل بل يحملها في تياره السريع . وبذلك تستفيد العضلات والمفاصل والشرابيين والأمعاء أيضا ، لأن الكبد ينشط بهذا التمرين وتزول كل دواعي الأمساك المألوفة ..

وليس التمرين السابق بالتمرين الوحيد .. بل عليك أن تحاول في كل فرصة أن تمد أطرافك وتستخدم كل أعضاء جسمك ، فلا تدع عضوا فيها يركن الى الكسل والتراخي بحيث تعلو عضلاته ومفاصله طبقات من الصدا وبهذا السلوك النشط تكتسب حركاتك روحا جديدة

وجوا جديدا ، ويضفى ذلك على شخصيتك كل خصائص الشباب بقدر يطرد من صورتك ظلال الكهولة التي تدل على انحدار في الصحة وانحدار في الحيوية العقلية أيضا فإذا كنت قد ركنت الى التراخي والخمول ، وتركت الكسل يسرى بيبوسته وجفافه الى مفاصلك وعضلاتك .. فلا شك أنك ستجد صعوبة لا يستهان بها عند اجراء التمرينات الرياضية أو محاولة القيام بالحركات الشابة النشطة . وفي هذه الحالة لابد من « تزيت » الجهاز الذي علاه الصدا بسبب الاهمال الطويل . وهذا « التزيت » عبارة عن علاج طبيعي في صورة جلسات تدليك يقوم بها مدلك أخصائي كبير . ولا بأس من الاستمانة بجلسات الاشعة ذات الموجة القصيرة ، فهذا من شأنه أن يعيد الى العضلات والمفاصل جانبا كبيرا من ليونتها ومرونتها .. وليونة المفاصل على الخصوص هامة جدا لتجديد الحيوية في جسمك ، فلا ترجىء هذه الخطوة يوما واحدا .

وثاني ليونة العضلات في المربة بعد ليونة المفاصل .. ولذا يحسن أن يبدأ المدلك عمله بالتعاون مع طبيب الاشعة . وسيكون لهذا التعاون أثره في شعورك بالنشاط وقدرتك عليه ، ومتحس أن جسمك صار أطوع لك من ذي قبل ..

ولكنني أحذرك من خطأ يقع فيه الكثيرون .. فالتدليك وحده لا يكفي لفائدتك وتجديد شبابك . فلا تتخذع بالنشاط الذي تشعر به على أثره ، لأنه نشاط مسلي لا قيمة كبيرة له مالم تعمد الى ترويض جسمك بتمرينات ايجابية تقوم بها أنت .. فالتدليك عامل مساعد جدا ،

ولكنه مجرد عامل مساعد على كل حال . والعامل الاساسى هو نشاطك أنت والتمرينات التى تقوم بها .  
وأوصيك بظهورك على الخصوص .. فبعد قليل من التدليك بواسطة المدلك الفنى ، يحسن أن تجتهد فى تدليك ظهرك أو غسله بالاسفنجة والصابون وأنت واقف ، سيكون بمشابة تمرين رياضى ينتفع به الجسم كله .

ولا تنس أثناء هذه التمرينات والعلاج أن تتناول كميات مضاعفة من الفيتامين « ج » . الذى يوجد بكثرة فى الموالح كالبرتقال والليمون الحلو والليمون البنزهر والجريب فروت . وتباع الاقراص الصناعية من هذا الفيتامين فى الصيدليات بثمان زهيد ..

وليست الحركة وحدها هى التى تدل على النشاط . بل أن النشاط حالة عامة تبدو وأنت ساكن لا تتحرك كما تبدو وأنت واقف أو سائر .. فحالة النشاط تدل على أن الجسم فى تمام الاهبة للتحرك عند أى أمر يصدر اليه من العقل .. فكان الجسم جيش ساكن ولكنه فى حالة تعبئة واستعداد .

وهذه الحالة يجب أن تتمرن عليها ، فتجرب الجلوس فى حالة سكون تام ولكنك فى الوقت نفسه فى حالة استعداد كامل للقيام بأية حركة . وعلامة هذا الاستعداد أنك كلما احتجت الى شئ وأنت جالس للراحة لم تعتمد على تكليف احد كى يأتيك به ، بل تنتهز كل فرصة للقيام بتلك المهام الصغيرة ..

والسكون فى هذه الحالة ليس شبيها بسكون قوالب الحجارة أو كتل الاخشاب وهى ملقاة على الارض ..

فسكونك سكون « حى » متحفز ، وسكون الجيادات خامد خال من الاستعداد الدائى للحركة .

وليس معنى ذلك أن تحرم نفسك أسباب الراحة ، فإذا أحسست بحاجة إلى الراحة فيجب أن تعطى جسمك حاجته تلك بطريقة فنية . عليك أن تدخل حركتك وتطلق بابها عليك ، وتستلقى على الأرض الخشبية أو على البساط بضع دقائق وانت تتنفس أنفاسا عميقة مسترخيا تمام الاسترخاء ..

وانى اعتقد أن أجدى وسيلة لراحة عضلات الجسم كله ، وتمكينها من الاسترخاء ، مع توخى البساطة والسهولة هى ممارسة « جهاز الراحة » ، بأن يجعل الرأس فى وضع دون مستوى وضع القدمين .. وقد لقت هذه الطريقة للمئات ممن طرّفوا بابى فكللت بالنجاح الباهر .

أما ذوو القامة القصيرة أو المتوسطة ، ففى امكانهم أن يستقلوا فوق شريحة كبيرة من الخشب يكون أحد طرفيها متركزا على الأرض ويرتكز الطرف الآخر على مقعد منخفض لا يتجاوز ارتفاعه ثلاثين سنتيمترا .

فعندما تتمدد على هذه الشريحة ورأسك الى أسفل ، فانك تمكن السلسلة الفقرية من تعويض التوتر الدائم الذى يسببه الانحناء فى وضع رأسى ، فتشعر عضلات الظهر بالراحة ، حتى العضلات التى يخيل اليك أنها تتوتر كثيرا ، على اعتبار أنك تعمل وانت جالس ..

وفى هذه الحالة أيضا ، يتخلص الساقان والقدمان ، فى ذلك الوضع ، من العبء المعتاد الذى يوزحان تحت وطأة ثقله ، كما يتخلصان من تأثير الجاذبية الأرضية الدائم ، كما تتاح الفرصة لعروق ذلك الجزء من الجسم

لكى تتخلص من الرواسب التى قد تكون فيها .. فينحملك ذلك من خطر انسداد الشرايين الذى غالبا ما يصيب الساقين .

وفضلا عن ذلك ، فان هذا الوضع يمنح عضلات البطن راحة لا يستهان بها .. كما انه يسمح بمرور الدم بحرية وانطلاق فى عضلات الدقن والزور والوجنتين ، فيحول ذلك دون ترهل هذه الاعضاء او تراخيها او تهدل انسجتها . والدورة الدموية لها تأثير مباشر على جلد الرأس ، والشعر ، ولون البشرة فجميعها تتقوى بزيادة نشاط الدورة الدموية بسبب ذلك الوضع المقلوب نوعا . بل ان المخ نفسه يستفيد كثيرا ويزداد راحة وصفاء .

وانى اوصى بممارسة ذلك التمرين مدة ربع ساعة مرتين كل يوم ، صباحا او مساء .. على ان انسب وقت لذلك حين عودتك الى البيت وانت مرهق ومنهك من العمل خلال ساعات النهار .

ولا تتعجلن الامور ، فانه من الطبيعى انك تحتاج الى زمن ليس بالقصير الى ان تعود الاسترخاء فى ذلك الوضع ولكن من المؤكد انه سيعينك على تعلم فن الاسترخاء .. فينبغى الا تنقطع عن ممارسة هذا التمرين مهما حالت دونه الحوائل .

ومن الضرورى التنبيه الى القيام بذلك التمرين وانت عار من الملابس ، او وانت ترتدى ثيابا خفيفة لا تضغط على جسمك ، كى تتاح للعضلات الراحة التامة ، وللدم الحرية الكاملة .

ومن طريف ما يروى فى هذا الصدد ، ان سيدة تعمل مديرة لاحدى المؤسسات العامة ، تحرص - عند عودتها

الى منزلها - على خلع كافة ملابسها ، ثم ترقد وهي عارية  
تماما فوق هذه الشريحة الخشبية المائلة .. تستلقى على  
سجيتها فتستسلم للاسترخاء الشامل ، مدة ربع ساعة ،  
ثم تستلقى فى حمام دافئ مدة ربع ساعة أخرى  
فى حالة استرخاء تام كذلك .. وبعد هذا تنهض  
فتناول طعامها وهي انشط واكثر شهية واصفى ذهنا ،  
واعظم مرحا واشد بشاشة . وتؤكد هذه السيدة أن ذلك  
التمرين - قبل وجبة العشاء - هو الضمان الاكبر  
للاستمتاع بالطعام ، ولسهولة هضمه ، وأخيرا للاستسلام  
لنوم عميق هنيء ..

## التعب عندك اللادود

ليس هناك سبب واحد يستسيفه العقل يبرر زيادة الشعور بالتعب ، الى درجة الاعياء ، كلما دارت عجلة الزمن فى عمر الانسان ، ولا غرابة اذا قررنا هنا ان الشعور المستمر بالتعب امر ليس طبيعيا فى أى سن ، مهما تقدمت تلك السن .. وفى الاعتقاد ان مرد ذلك - على الخصوص - الى نقص فى مقومات الغذاء . وقد أجريت تجارب عديدة على حيوانات مختلفة ، كما أجريت مشيلات لها على آدميين تطوعوا لذلك فجاءت النتيجة مؤيدة للنظرية ..

ومن أحدث هذه التجارب وأعظمها شهرة ما أجرى فى مستشفى « مايو » الكبير فى نيويورك ، على ممرضات شابات مكتملات الصحة تطوعن لذلك .. فاحجمن من أكل الخضروات وأمتنعن عن تناول الاطعمة المحتوية على البروتينات بنسبة كبيرة كمستخرجات الالبان والبيض واللحم الاحمر الخالى من الدهن . وبعبارة أخرى ، اكتفين بتناول النشويات الخالية من مقومات الحيوية والفيتامينات ، والخضر المغلية جيدا ، والخبز الابيض والسكر المكرر والحلويات .. فكانت النتيجة أنه سرعان

ما طرأ التغير على هائيك الشبابات الناضرات الفياضات بالنشاط والحوية ، تبدل حالهن .. فأصبحن عصبيات ، غير قادرات على أداء أعمالهن على وجه مرض ، وصرن سريعات الغضب والثورة الى حد لا يتماكن فيه أعصابهن فيمزقن ملابسهن لانفخه الاسباب .. ولكن أمرا واحدا ظهر جليا فيما طرأ عليهن هو الاحساس بالتعب والاعياء . وعندما حاولن تعويض ذلك التعب أو التغلب عليه بالاكثار من الطعام الممين المنعوح لهن به ، زاد شعورهن بالتعب واحساسهن بالاعياء عن ذي قبل ... بل زاد توتر أعصابهن وارتفعت درجة حساسيتهن .

والحقيقة ان الاحساس المستمر بالتعب والاعياء هو العدو الاول للدود لنظرية « السعى الى الشباب الدائم » لان ذلك الاحساس يقضى على الاستمتاع بالحياة ، ويطمس مباحجها بل يسممها .. لذلك فان اول واجباتك هو القضاء على ذلك الاحساس والفائه من قاموس حياتك بالقضاء على اسبابه ..

وقد اتضح لى منذ أكثر من عشرين سنة ، بعد دراسة شاقة دقيقة ان الاشخاص الذين يتناولون من المأكول ماهو طبيعي غير مطبوخ أو منقى كيمائيا كالخبز الاسمر غير المنخول ، والعسل الاسود ، والخضر الطازجة غير المطبوخة ، يكونون فى الغالب أقل تعرضا للشعور بالتعب ، ولا يمكن أن يلم بهم الاعياء المستمر الذى يلم عادة بمن يأكلون الخبز الابيض الفاخر ، والسكر المكرر ، والخضر المطبوخة جيدا .

وقد ثبتت صحة هذا الراى فى السنوات الاخيرة بشكل واضح قاطع وتجارب علمية . فالمواد المطبوخة



جيدا ، والمكررة جيدا ، تفقد بذلك مائه من الفيتامينات « ب » ولا سيما الفيتامين « ب ١ » اى الثيامين ، وهو العنصر الاساسى الذى لا غنى عنه لانتاج القوى الحيوية انتاجا مستمرا بغير انقطاع .. لان الانقطاع عن انتاج الطاقة الحيوية هو السبب المباشر فى الاحساس بالتعب والاعياء .

وينبغى ، لكى تتجنب الاحساس بالتعب ، بل وتقضى عليه وتمنعه من العودة اليك ، ان تمد جسمك باستمرار بجميع فيتامينات المجموعة « ب » ، لان هذه الفيتامينات هى التى تتيح للجسم ان يستخلص من الطعام ما فيه من مصادر الطاقة .. فاذا لم تتوافر هذه الفيتامينات فى الجسم ، فانه لا يستطيع الاستفادة من الطعام كله .. فاذا رغبت ، فى صدق ، فى زيادة حيويك وزيادة مؤكدة سريعة ايا كانت سنك فاحرص على ان يكون غذاؤك غنيا جدا بفيتامينات المجموعة « ب » . واعلم ان ذلك ميسور جدا ، فهو لا يكلفك سوى ثلاث ملاعق او اربع كبيرة ، من خميرة البيرة الدائبة فى اللبن او عصير الفواكه او الخضروات ، على ان يكون ذلك يوميا باستمرار .

وقد يشعر من تتقدم بهم السن بنوع آخر من التعب ، مرجعه نقص البروتينات .. فان البروتينات تحتوى على الحوامض الامينية التى هى مصدر انتاج الانزيمات الضرورية لانتاج الطاقة الحيوية ..

اننى اعجب على الدوام اذ ارى الرجال والنساء الذين تقدمت بهم السن يكتفون فى طعامهم اليومى بمقدار ضئيل جدا من الالوان الفنية بالبروتينات ، مع ان البروتينات - على الخصوص - هى الزم العناصر اطلاقا لصحة

العضلات وقوتها وعافيتها ، ولسلامة الغدد ونشاطها ، ولانتاج الطاقة على العموم .

فاذا كنت متقدما في السن ، ويلازمك شعور بالتمب أو الهبوط . . فلا تحسب ذلك من اثر السن كما قد يتبادر الى ذهنك . كلا ! بل عليك أن تراجع كمية البروتينات التي تتناولها ، فان وجدتها تقل عن ستين جراما في اليوم من البروتينات النقية ، فثق أنك تستطيع - بلا شك - القضاء على ذلك الشعور السخيف ، وذلك بزيادة استهلاكك من البروتينات .

واكثر اسباب التعب الوقتي شيوعا هو نقصان كمية السكر في الدم . . ومبرر ذلك في الغالب الى أن الشخص لا يتناول طعامه الا في فترات متباعدة ، بحيث يستهلك في الفترة بين الوجبتين كمية السكر المتخلفة عن هضم الطعام ، والتي هي وسيلة تغذية العضلات والخلايا .

وما اكثر السيدات اللواتي يشكين ذلك التعب الطارئ بعد ساعات يقضينها في التجول بين المتاجر وواجهاتها . ومن السهل جدا علاج هذا كله ، وذلك بانتهاز بضع لحظات يتناول فيها الرجل أو السيدة وجبة خفيفة ، لان هذه الوجبة تساعد على مد الدم بكمية جديدة من السكر الذي ينقصه .

واتى أقرز أن معظم تلاميذى من اصحاب الاعمال والمهن التي تستلزم نشاطا مستمرا ، لا ينتظمون في تناول غذائهم . . ومن ثم فلا بد لهم من مقاومة الاعياء وقطع الطريق عليه ، وذلك باتباع وسائل حسن تنظيم غذائهم ، بحيث يتكون من اللحم الخالي من الدهون ، والخضر النيئة او غير التامة النضج ، والسلطة الخضراء ، والبن ، والبيض

والجين ، والزيادى ، والفواكه ، ويستعيضون عن الملح والفلفل والخل باستخدام خميرة البيرة والعسل الاسود والملح الحديدى الغنى باليود ، واقراسا من الكلسيوم ، والفيتامين ج ، د ، ا

والذين يسرون على هذا النظام ، يأكلون جيّدا فى الوجبات الثلاث .. ويأكلون ايضا من هذه الاصناف لقيعات بين الوجبات لمنع الشعور بالتعب وما يتصل به من توتر الاعصاب .. وقد سمح لهم ذلك بالعمل المستمر ، دون أن تهبط قواهم أو يشعروا بالسأم وضيق الصدر وتوتر الاعصاب . وسنفرّد للطعام والشراب فصلين خاصين فيما بعد ..

ولن نستطيع أحسن الفيتامينات أو الاملاح المعدنية أن تضمن لك حياة صحيحة سعيدة طويلة ، اذا كنت لا تعرف تمام المعرفة فن « الاسترخاء » .  
إن قوام هذا الفن أن تعرف كيف لا تبدد مجهوداتك العصبية والجسمية عبثا ، وكيف تترك لاجهزتك واعصابك وعقلك فرصة العمل بهدوء وفى اناة .. فلا تجرفها فى تيار السرعة واللهفة .

ولعل من الطريف أن اذكر أن لى صديقة تجاوزت السبعين ، ولكنها رغم هذه السن المتقدمة ، ناتها لاتزال تحتفظ بحيوية الشباب ، متمتعة بها .. وهى الى الان ممثلة موهوبة قديرة عاملة . وقد لخصت نظرية الاسترخاء تلخيصا طيبا ، قالت :

— ان التوتر هو الهرم ، والاسترخاء هو الشباب .  
وبعبارة أوضح : التوتر هو القبح ، والاسترخاء هو الجمال .



السطور .. بل لابد لذلك من تدريب نفسك ، ورياضتها  
أى لابد من « تربية » نفسك عليه بالحزم وصادق العزيمة ،  
وكذلك بالإبقاء الذاتى المستمر ، حتى تنطبع على ذلك ..



ومما يجدر بالذكر أن لاكبر فلاسفة العصر الحاضر  
الفيلسوف الانجليزى اللورد « راسل » رابا أصيلا طريفا  
فى هذا الصدد نجعله فيما يلى :

« ان التعب على أنواع شتى ، بعضها أخطر بكثير من  
البعض الآخر وأشد عرقلة للسعادة . والتعب البدنى المحض  
— إذا لم يكن شديد الاسراف — يمكن أن يكون سببا  
من أسباب السعادة .. ذلك أنه يؤدى الى النوم العميق ،  
والشهية الجيدة ، ويبعث فينا الاقبال على المسرات  
المتاحة ..

« أما اذا كان التعب البدنى مسرفا فى شدته ، فهو أذن  
ارهاق للقوة ، ينجم عنه شر مستطير .. فالفلاحات فى  
معظم البلاد — اللهم الا المتقدمة منها جدا — تتركهن  
الشيخوخة فى سن الثلاثين أو نحوها لان الارهاق الشديد  
فى العمل يهد قواهن . »

ان العمل البدنى اذا تجاوز حدا معين أصبح تعديا  
فظيحا .. وفى كثير من الحالات يصاب الناس بارهاق  
يجعل الحياة لديهم غير محتملة .. وقد استطاعت البلدان  
المتقدمة فى العصر الحديث أن تقلل التعب البدنى الى حد  
كبير ، بفضل التحسينات التى أدخلت على ظروف  
الصناعة ..

ولهذا نستطيع ان نقول ان أخطر أنواع الارهاق فى  
الوقت الحاضر ، وفى أرقى المجتمعات ، هو الارهاق

العصبى . وهذا النوع من الارهاق للعجب الشديد اكثر ما يكون ظهورا وتفشيا بين الميسورين ، وتقل نسبته كثيرا بين الكادحين ، عماهى بين رجال الاعمال والعاملين بقولهم . والنجاة من الارهاق العصبى فى الحياة العصرية امر عسير جدا .. وذلك لجملة اعتبارات ، واول هذه الاعتبارات أن رجل الاعمال والعامل الذهنى معرضان اثناء ساعات العمل - وفى اوقات المواصلات بين العمل والبيت - لحملة من الضوضاء .. وصحيح أن الضوضاء قد تفقد اثرها بالتدرج على أذنه الواعية ، ولكن الضوضاء موجودة .. ويشتد ارهاقها له بسبب المجهود اللاشعورى الذى يبذله كى لا يسمعها ..

وثانى هذه الاعتبارات ، هو وجود قرباء باستمرار فى محيطنا اثناء العمل ووسائل المواصلات .. فالفرصة الطبيعية فى الانسان - كما فى سائر الحيوانات - هى فحص كل فرد غريب من ابناء جنسه ليقرر هل يعامله بجفاء او مودة . ووسائل المواصلات الحديثة تزدهم بهؤلاء .. وفى ذلك مجهود نبذله من غير شعور بحيث نصل الى مكاتبنا لنبدأ العمل ، وقد أنهكت اعصابنا بالفعل ، وتولد لدينا ميل عام الى اعتبار الجنس البشرى فى مجموعه - شيئا فشيئا - بغیضا أو على الاقل يضيق له الصدر . ويصل الرئيس أو صاحب العمل فى حالة نفسية مشابهة لهذه ، فيصب ضيق صدره على موظفيه ، والمسرعوس لا يستطيع الا أن يرد له التحية لينفخ عن اعصابه ... ومعنى ذلك أن خول الفصل من العمل يضيف ارهاقا آخر الى ارهاق الضوضاء والقرباء ..

ولكن اياكم أن تحسبوا صاحب العمل اسعد حالا ،

بسبب اغفاله من خوف الفصل من العمل . . فان الخوف من الافلاس ، والتوجس من اضطرابات البورصة ، تقوم لدى صاحب العمل بالدور نفسه الذى يقوم به الخوف من الفصل لدى الموظف .

فاذا تركنا هؤلاء الاغنياء جانبا ، واعتبرناهم حفنة من الحمقى يفسدون حياتهم جريا وراء اوهام ، وجدنا كتلة من الناس يجب ان يعملوا من اجل معاشهم . والارهاق العصبى عند هؤلاء ناتج بالاكثر عن القلق . وهذا الداء يمكن القضاء عليه باعتناق فلسفة للحياة افضل ، وبتدريب ذهنى يسر . اذ الواقع ان معظم الرجال والنساء ينقصهم جدا السيطرة على افكارهم . واعنى ذلك انهم لا يستطيعون الكف عن التفكير فى موضوعات مزعجة فى الوقت الذى يعلمون فيه انه لا يمكن عمل شيء فى ذلك الصدد . وبأخذون متاعبهم تلك معهم الى الفراش . فبدلا من ان تكون ساعات النوم ساعات راحة وتجديد قوى ، تنقلب الى ساعات ارهاق اضافى ، ومن هنا يحدث الارق والاحلام المزعجة .

ان العاقل لا يفكر فى متاعبه الا اذا كان هناك جدوى من ذلك التفكير ، وفى الليل لا يفكر فى شيء اطلاقا . فشرط السعادة تنظيم التفكير بحيث نفكر فى كل شيء فى وقته المناسب تفكيرا كافيا . لا ان نفكر تفكيرا مضطربا فى جميع الاوقات . ومتى وصلنا لقرار نطرح الموضوع جانبا ولا نضنى ذهننا من غير موجب .

## الفصل الرابع :

### راغب صوتك

هل صوتك جميل جذاب ؟ .. ان الصوت الجميل قد يجعل السامع ينسى كل شيء عن النظر والحجم ، لان جمال الصوت وسحر النبرة يستوليان على الحواس ويشقان الطريق الى القلب ..

والان يجب ان نسأل انفسنا ما هو الفرق بين الصوت المسن والصوت الشاب ؟ ..

ان اول فارق بينهما هو : ان الصوت الشاب رنان ، حافل بالثقة والامل .. اما الصوت المسن ففيه دائما نغمة تدمر ويأس وتسليم بالهزيمة ..

وهنا مرة اخرى نجد انفسنا وجها لوجه امام اهمية التنفس بطريقة صحيحة ، لان الصوت الشاب يستغل راحة التنفس وعمقه وطوله فلا تكون الكلمات مضغوطة ولا متقطعة .. فالكلمات مثل الفارس ، والانفاس هي الفرس . والصوت الشاب يستمد شبابه من كونه مممتطيا فرسا سهل الحركة جم النشاط .. اما الصوت المسن فيبدو مممتطيا فرسا متهالكة قليلة الحيوية ، يخيل اليك بين لحظة واخرى انها يمكن ان تسقط على الارض بلا حراك ..



ولا يذهبن اللحن بأهل البدانة أن حلاوة الصوت  
منعذرة عليهم .. بل العكس هو الصحيح ، لأن الوسائد  
الدهنية التي تبطن أصواتهم وتمدها بعناصر من العمق  
قد لا تيسر للنحاف . ومن الملاحظ أن أعظم المغنيين  
والمغنيات يميلون الى شيء من البدانة .. فليس هناك  
علمر للشخص المائل الى البدانة في ترك عناصر الانحلال  
والسخط والمسكنة تظهر في نبرات صوته بدلا من  
الجاذبية والعمق والمرونة .

وثمة عامل آخر من أهم عوامل الشباب في الصوت ..  
ونعني به عنصر الحماسة والاهتمام ، فالشباب دائما  
متحمس لما يقول .. تجد في صوته شحنة من الاهتمام  
الرائد ، وتشعر أنه مستعد للوثوب الى العمل ، وتنفيذ  
ما يتحدث عنه في أية لحظة . وهذا ما يجعل أصوات  
الشباب منعشة ناضرة .. أما الشيوخ ففي أصواتهم  
روح الاعياء ، فيشعر السامع أنهم على وشك نفض أيديهم  
من كل شيء والاقلاع عن كل عمل .

فالخطوة الاولى نحو شباب الصوت هي في الواقع  
شباب العقل وشباب القلب ، فمن يقبلون على الحياة هم  
الذين تفيض أصواتهم بالحماسة والاهتمام .. أما من  
فقدوا القدرة على تذوق الحياة واهتماماتها ، فمن  
الطبعي أن ينضح صوتهم بالملل والسأم والأمراض  
والزهد ، لأنهم غير مقتنعين بجدية أي شيء أو جدواه .

وليس معنى هذا الكلام أن الموضوعات الهامة فقط هي  
التي يكشف الصوت عن الاهتمام بها والحماسة لها ، بل  
أن الحماسة والاقبال يبدوان في الكلام حتى عن أتفه

الموضوعات اليومية العادية .. فحينما يقول أحدهم مثلا لصاحبه :

— هيا بنا نتمشى قليلا ..

ويجيبه الآخر قائلا :

فمن الممكن أن تكون هذه الجملة الأخيرة العادية جدا

— وهو كذلك .. هيا بنا ..

دالة على نشاط وحماسة ، أو دالة على قبول مصدره عدم الاكتراث . وما دام أى شيء مثل أى شيء آخر فى عدم الجدوى وعدم الأهمية ، فهو لا يمانع فى إطاعة صديقه والخروج معه لتلك النزهة . وقد تحمل هذه العبارة أيضا شيئا أسوأ من عدم الاكتراث ، ونعنى به الضيق والسخط بالحياة عموما .. فالشخص فى هذه الحالة يتقاد وهو كاره لأنه لا يدرى سببا يكفى للاعتراض أو سببا يكفى للموافقة ، لأن كل مافى الحياة ذو طعم كريه ثقيل على نفسه ..

ومن هذه العبارة الصغيرة التى نسمع مثلها عشرات المرات كل يوم ، ندرك أهمية مايعنيه الصوت البشرى من تعريفنا بشخصية المتكلم وموقفه من الحياة عموما ، وهل هو موقف المتجاوب الفعّال ، أم موقف المستسلم المتلذذ ، أم موقف المنقاد غير المكتراث ، أم موقف السلبي ان القطة حين ترقد وقد خلا ذهنها من كل تفكير ، يصدر عنها صوت قرير هادئ مثل خرير الجدول . وهذا الصوت هو الذى تقلده الموسيقى حين تصدر الرضى عن الحياة والاخلال اليها .. فحتى عند الصمت والسكون ، أو حين نمارس الاعمال العادية جدا ، يجب أن يكون صوتنا هادئا كخرير الجدول ومعبرا عن الرضى

والطمأنينة والثقة بأنفسنا وبالحياة مثل قرير القطة حين  
تسهر بالشبح والامان .

ان الرضى هو اهم مميزات الصوت الشاب ، فراقب  
صوتك واستبعد منه كل نبرة تدل على السخط والتذمر  
.. واذا راقبت من يقولون « نعم » ومن يقولون « لا »  
لاحظت ان كلمة « لا » تقضى على النعومة والنضارة في  
الصوت .. فحاذر من قول « لا » بقدر الامكان .

وانا ادرك تماما ان الشخص البالغ الذى يتحمل  
مسئوليات لها قيمتها مضطر الى قول كلمة « لا » في  
ظروف كثيرة . وليس مرادى ان أمنعه من قولها ، بل  
مرادى فقط ان أحمله على التخفيف من حدة تلك الكلمة

الطبيعية ، وان يستبدل بها كلما استطاع ذلك كلمات  
أخرى قد تحمل معناها ولكنها مغلفة بالرغبة في التفاهم  
.. فلا تجرح الأذن ولا تحمل معنى صلابة الراى أو  
التذمر .. فهما يقرنان فى النفس بالتقدم فى السن .

ان كلمة « لا » اذا قيلت بحدة أو بسخط لابد ان تذكر  
السامع بتقديم المتكلم فى السن لان ترجمتها فى هذه  
الحالة هي :

— انا شخص له تاريخ طويل من تجارب الحياة ،  
تكيف تريد منى ان انى كل ذلك التاريخ لا اوافقك على  
رايك الطائش .

فاحذر ان تذكر السامع بتاريخك الطويل فى أى شيء ،  
لان كثرة التجارب معناها قلة الرصيد من الشباب ..  
فنضارة الشباب أشبه بصفحة بيضاء لم يكتب فيها  
سطر واحد . وكلما كشفت تلك الصفحة عن عدد من  
السطور فيها ، كان معنى ذلك قلة النصيب من نضارة

الشباب . ونحن نريد لك في هذا الكتاب أن تبثوا شأنا  
على الدوام ، فحين تعارض في شيء عارضه بالمناقشة  
والتفاهم .. ولا تشهر في وجه محدثك سلاح تجاربك  
الكثيرة ، لانك بهذا السلاح نفسه ستقضى على كل فرصة  
لك في اشعار الناس بنضارتك .. !



ان كلمة « لا » ليست مقصودة لذاتها ، وانما المقصود  
هو كل دليل على التفكير السلبي .. فابذل من صوتك كل  
مايدل على خيبة الامل أو الكراهية أو المرارة أو السخط ،  
لان الصوت الشاب هو الصوت المتوازن الذي لا يفتح  
تلك الآثار الكريهة المكتسبة من تجارب ماضية ..  
ان الازهار دائما ناعمة كالقطيفة .. أما النباتات  
المتقدمة في السن فهي اخشاب جافة خشنة اللمس ،  
فيجب أن تتدرب على نعومة الصوت لا على خشونته  
ان الصوت الناعم اللمس يقضى على الخصومة والحقده  
عند محدثك ، لان ملمسه ناعم أشبه بالرهف أو البلسم .  
وقلما يخيب رجاء لصاحب صوت ناعم ، لان سحر  
النعومة في الاصوات لا يقاوم .. فاذا بمن تحدث اليه  
يوافقك وهو لا يدري لماذا يوافقك . وهذا بالضبط هو  
معنى السحر .

والسحر قريب في معناه من التنويم والايحاء ..  
والصوت الناعم له تأثير التنويم في بعض الاحيان . لذا  
أوصى النساء على الخصوص بتجنب الاصوات الحادة  
وخصوصا عند الغضب أو المخاصمة ، لان حدة الصوت  
تفقدن الكثير من المكاسب المرجوة . اما ضبط النفس

وضبط الصوت في اوقات الازمات، فهما حريان ان يكسبا  
الانصار والمعارك .

ولا يفوتنى بهذه المناسبة ان اوجه تحديرا من سوء  
الاستعمال والمبالغة في تنفيذ النصيحة السابقة .. فقد  
ذكرت لى سيده مطلقه انها كانت حريصة دائما على  
ضبط عواطفها في جميع مواقف النزاع من زوجها ، ولكن  
الامر انتهى مع ذلك الى الطلاق .. لان التزامها للهدوء  
التام كان يزيد غضبه اشتعالا .

وانا لا اعارضها او اتكر عليها انها حافظت على هدوئها  
التام مع زوجها .. ولكن بعض الهدوء او بعض الصمت  
قد يحمل من معانى التحدى اضعاف ما يحمله الصراخ  
والتنابذ بالعبارات الجارحة .

ليس المطلوب هو الصمت لمجرد الصمت .. بل الصمت  
للتهدئة وعلاج الموقف .. اما الصمت العدائى وترجمته  
اللفظية كما يلى :

— انا لا يمكن ان اتزل الى مستواك فى السلوك  
والحديث . انا ارفع منك وارقى .. ولهذا ساتركك  
تهدى كما ينبج الكلب ولا ارد عليك .

وهو كلام كما ترى مثير للغيظ والحقد .. ولهذا  
انتهى الامر بين هذين الزوجين بالطلاق .. ولو ان هذه  
الزوجة لم تطبق نصيحة الصمت او ضبط الصوت  
بطريقة عشواء ، وجعلت فى صمتها او صوتها الهادىء  
شحنة ايجابية من اللطف والدمائة لكان من المستحيل ان  
تتسع شقة الخلاف الى هذا الحد .

يجب الا نخلط فى الصوت الهادىء بين شيتين  
مختلفين جدا ، هما اللطف والتعاطف من جهة ، والترفع

والتعالى من جهة أخرى .. فالشخص الذى يبعد من نبرات صوته كل ما يدل على الغضب ، ثم يحشد فى صوته كل ما يدل على الاحتقار والازدراء ، انما يكون مثله كمثل المستجير من الرمضاء بالنار .. !

وهذا يدلنا على أن ضبط الصوت ومراقبته ليست مسألة آلية ، وانما هى مسألة عقلية ونفسية .. فلا بد أن تكون هناك نية صادقة على طلب التفاهم والتقارب مع السامعين ، فبغير هذه النية تكون كل نعومة فى الصوت عملية سطحية لا قيمة لها ولا جدوى منها .. وانما هى مجرد طراوة تثير الارتياح ويعقبها شعور بعدم الارتياح ان طريقة شعورنا وتفكيرنا تنعكس حتى على طريقة حديثنا وتبدو فى نغمات صوتنا . ومن الطبيعى أنه يمكننا تهدئة أنفسنا بأن نرفض الانسياق لرغباتنا الفريزية فى الصراخ وجرح شعور السامع بالتهكم اللاذع . ولكن هذه فى حد ذاتها ليست الا خطوات آلية لا تثمر الا اذا كان الدافع اليها الرغبة فى اللطف والتعاطف ، حتى لا تكون نعومة أصواتنا نعومة سلبية .. تلك النعومة التى تختلف تماما عن النعومة الايجابية .

ويتضح لنا الفرق بين النعومة السلبية والنعومة الايجابية ، اذا ادركنا أن النعومة السلبية انما هى مجرد عدم وجود الخشونة والحدة فى الصوت .. فى حين أن النعومة الايجابية عبارة عن وجود اللطف والدمائة والتعاطف فى نبرات الصوت .

وهذا شبيه بالفرق بين الحلاوة السلبية والحلاوة الايجابية .. فالحلاوة السلبية هى مجرد الخلو من التشويه فى الشكل أو الخلو من المرارة أو الملوحة فى

الطعم . أما الحلاوة الإيجابية ، فلا يكفي لها هذا المعنى السلبي .. بل يجب أن توجد عناصر الجمال في الشكل والحلاوة في الطعم بصورة متميزة .

وهذا الفرق الكبير بين السلبية والإيجابية في رقة الصوت هو سر جاذبيتنا نحو صوت رقيق وعدم جاذبيتنا .. بل عدم ارتياحنا الى صوت رقيق آخر .

ومن خبرتي في العلاج والتمرين ، لم يحدث في مرة واحدة أن خاب تأثير الاخلاص والنية الصادقة لتمرين الصوت على الرقة والنعومة .. ويبدو ذلك واضحا في مواقف الخلاف ، فالاخلاص هو الذي يبعد عن الصوت الهاديء كل اثر للتحدى .. مما ينزع أسلحة الطرف الآخر ويجعله يخجل من نفسه فيعدل عن موقفه .



ومن المشاهد كثيرا أن معظم كبار السن لا يحبون مجالسة أندادهم في العمر .. بل يفضلون على ذلك مجالس من هم أكثر شبابا . ومن أهم الأسباب التي تدفعهم الى ذلك أن أصوات الشباب جذابة للغاية كأنها نسائم تهب من بساطين محملة بأزهار الربيع ... وحتى كبار السن أنفسهم لا يستريحون لعلامات خيبة الأمل والانحلال والتدمير التي تبدو دائما في أصوات من يقاربونهم في السن .. حتى ولو كانت أصواتهم أنفسهم من نفس النوع .

وفي استطاعة كل انسان ، مهما كانت سنه ، أن يعيد النظر في طريقة كلامه وطريقة تنفسه وأن يقوم بتدريبات بدنية ونفسية لمعالجة مظاهر الشيخوخة في صوته .  
ان التدريب على التنفس الصحيح هو بمثابة اعداد

الجواد الصالح للفارس المجيد .. فتمرينات التنفس  
التي عالجنها في صفحات سابقة ضرورية جدا لتحقيق  
هذه الغاية ، ثم تأتي بعد ذلك عملية التمرين النفسى  
والعقلى .

ولكى تصل الى ابعاد الحدة والسخط والتذمر  
والتهالك من صوتك ، يجب ان تتمرن اولا على ابعاد  
مشاعر الحقد والكراهية والحسد من ذهنك ، وان تنظر  
فعلا الى الحياة نظرة تفاؤل وثقة وطمأنينة .. فهذه هى  
المشاعر الايجابية التى يجب ان تتوفر لديك كي تبدو فى  
صوتك .

والواقع ان الحسد ربما كان من اكثر الامراض انتشارا  
فى عصرنا .. ولذا فهو يجعل بشيخوخة الناس قبل  
الادان بزمان طويل . ويرى اكبر الفلاسفة هذا الراى ،  
بل يذهبون الى انه من اعمق المشاعر البشرية واكثرها  
شيوعا وانتشارا . ومن عجب اننا نرى ان الحسد تظهر  
اعراضه لدى الطفل قبل ان يتم العام الاول من عمره  
ولهذا انصح كل مرب أو مربية ان يضع ذلك موضع  
الاعتبار ، لان اى بادرة أو مظهر من مظاهر المحابة لطفل  
على حساب طفل آخر تبدو جلية لدى الطفل المغبون  
فيحقد عليه .

ولهذا يجب ان يكون الرائد هو العدل المطلق فى غير  
التواء .. على أن الاطفال ليسوا اشد حسدا من الكبار ،  
بل انهم أبسط وأصرح فى التعبير عن مشاعرهم . اما  
البالغون فان الحسد ملحوظ لديهم بوضوح ، تماما كما  
نلاحظه فى حركات الاطفال وتصرفاتهم .  
ونضرب مثلا لذلك بالخادومات .. فأننى اذكر انه



كلما كانت لدينا خادمة متزوجة ، حملت .. فكان من رايانا الا نرهقها بحمل الاشياء الثقيلة . ولدهشنا وجدنا غيرها من الخاديات يمتنعن عن حمل أى شئ ثقيل فكان علينا نحن أن نقوم بالأعمال التى من هذا القبيل .

ولست ابالغ حين أقول أن الحسد ركن من أركان الديمقراطية ، وأنه الباعث عليها سواء من قديم الزمن أو فى الديمقراطية الحديثة .

وهناك نظرية فكرية تقول الديمقراطية خير نظم الحكم المختلفة .. وأنا من أنصار هذا الراى ، على أنه لا يوجد فى مجال السياسة من الناحية التطبيقية ما يؤيد أن للنظريات الفكرية - مهما بلغت من القوة - أن تحدث تغييرات ذات بال فى الواقع . بل أنه حينما تحدث تطورات فى السياسة العامة ، فإن النظريات التى تبرر تلك التطورات إنما هى فى الحقيقة قنـاع تستر وراءه العاطفة . والعاطفة التى أمدت النظريات الديمقراطية بالقوة الدافعة هى الحسد .

ومما هو جدير بالذكر أن الحسد يلعب دورا خطيرا خارقا بين السيدات العاديات المحترمات ، فإن المرأة التى تسير فى ثوب أنيق وتسبقها رائحتها العطرية تتمقبها عيون السيدات بنظرات شذراء .. وكل واحدة منهن تتمنى أن تكتشف لها عيوباً تفض من قدرها . ومما لا مرأى فيه أن عاطفة الحسد هى الدافع لحب تناقل الفضائح .

والحسد كذلك شائع بين الرجال ، شأنهم فى ذلك شأن النساء مع فارق واحد : هو أن الحسد بين النساء مطلق بلا حدود ، ولكنه عند الرجال محصور فى أبناء

الحرفة أو المهنة . وهل سمع انسان بفنان يطرى فنانا  
أمام فنان آخر ، أو بطبيب يمدح طبيبا أمام طبيب آخر  
.. فان حدث ذلك فستنفجر على الفور براكين الغيرة  
والحقد .

وعاطفة الحسد ، على تفشيها الشديد بين الناس ،  
من أسوأ العواطف وأبشعها ، لان الحسود يتمنى الوقيعة  
والضرر لمن يحسده .. بل لا يتورع عن التنفيذ عندما  
تسبح له الفرصة حينما يأمن العقاب .

ومما يلاحظ أن الحسد لا يقف عند هذا الحد ، بل  
يصل ضرره الى الحاسد نفسه فيشقى به .. وبدلا من  
أن يشعر بالمتعة يشقى بالآلام مما يملكه سواء أو يتمتع به  
سواء من مظاهر الجاه ، ولو استطاع حرمان الناس من  
مزاياهم لفعل دون تردد .

ومن أوجب الأمور الوصول الى علاج لهذه العاطفة  
الدميمة ، فانها اذا تركت من غير كبح كان فيها القضاء على  
كل موهبة نافعة . فلماذا يذهب الطبيب مثلا في سيارة  
كسبا للوقت ليعود مرضاه ، في حين يذهب الموظف أو  
العامل الى عمله راجلا ؟ ولماذا يقضى الباحث الوقت في  
ابحائه في حين يتعرض الكناس للقيظ أو للزهمير في  
المراء ؟ ولماذا يعفى انسان موهوب تدر مواهبه الخسر  
على المجتمع من مناء بعض الاعمال اليدوية المرهقة ؟

هذه علامات استفهام يحار الحسد في الاجابة عليها .  
ولكن من حسن طالع البشرية أن هناك عاطفة أخرى في  
الطبيعة الانسانية تعوض عن عاطفة الحسد لتحفظ  
التوازن ، وهي عاطفة الإعجاب ، فكل من يتمنى السعادة

للإنسانية يتمنى فى الواقع رجحان كفة عاطفة الإعجاب ،  
كما يتمنى للحسد التضاؤل والاندثار .

وأنا أرى أن العلاج الناجع للحسد لدى الشخصين  
العادى هو السمادة .. والعقبة التى تصادفنا فى ههنا  
المقام أن الحسد فى حد ذاته عدو للدود للسمادة .  
والحسد ينشأ غالبا من اضطرابات فى فترة الطفولة ،  
فإن الطفل الذى يستشعر الغبن بالنسبة لآخيه أو اخته ،  
أو أنه لا يحظى بقسط وافر من العطف والحنان من  
والديه ، حرى به أن تتأصل فى نفسه عاطفة الكره لآخيه  
أو اخته أو والديه ، ويشب وفى داخله شعور بأنه خلق  
محروما مغبونا فى أبسط الحقوق الإنسانية الطبيعية ..  
بل يذهب به الأمر الى أكثر من ذلك ، إذ يعتقد أن رفاقه  
يضررون له الشر وأن لا أحد منهم يحبه . ومن الطبيعى  
أن شعوره على هذا النحو سيجعله يعتقد أنه حقا مغبون  
من غير ذنب أو جور .



فالحسد إذن هو حجر الزاوية والنواة التى تتبلور  
حولها مشاعر المرارة والحدة والسخط . ومكافحة هذا  
الوباء النفسى من الأفضل طبعا أن تكون مبكرة ، منذ  
بداية الطفولة كما هو واضح مما تقدم . ولكن لا يذهبن  
بك الظن الى أن هذه المكافحة قد فات وقتها فى أى سن  
أذ من الممكن جدا - إذا صحت العزيمة - أن تبدأ الآن فى  
مراجعة أعماقك كى تتجرد من الأحساس الكئيب بالحسد  
أن تتقدم يوما بعد يوم فى تنقية صوتك من هذا الأحساس  
تقدير تقدمك فى تنقية قلبك منه ..

واذا لاحظت شخصا حقودا أو حسودا لوجدت شفتيه تنقلصان وهو يتحدث . وهذا التقلص هو الذى يطبع الكلام بطابع الجدة . أما اذ راقبت الطفل وهو يتكلم فانك تجد فمه بعيدا كل البعد عن التقلص ، فهو ناضر كبرعم الزهرة .

فلا تهمل تدريب شفتيك على الحذر من التقلص والتوتر أثناء الحديث ، حتى لا يكون صوتك مثل طلقات الرصاص أو قذائف المدافع . . فان فوهات تلك الاسلحة تتراجع الى الوراء كرد فعل طبيعى لحركات الاندفاع والعنف . . ان الفم الهادىء اللطيف شرط ضرورى للابتعاد عن الصوت الحاد العنيف . وثق أن التمرين يؤتى نجاحا سريعا ، أسرع مما يخطر ببالك . وليس معنى عدم التوتر فى الشفتين طبعاً أن تسمح لنفسك بالتكلم بطريقة متكلفة ، لان الرقة المتكلفة تترك فى نفس السامع اثرا عكسيا . . اذ يعتقد انه امام خادم من خدم المطاعم او موظف استقبال فى فندق كبير تحتم عليه مهنته التلطف مع الزبائن !

ان الذى نطلبه منك أن تكون شفتاك مرآة لقلبك ، فالقلب الحود له شفتان غير القلب الحاقد وقر القلب المنافق . . فاحرص أنت على أن تعبر شفتاك عن الودة والحب . كن محبا فى قلبك لتعبر شفتاك عن الحب ، وكن ودودا مخلصا لترى كل شيء حولك جميلا شابا .

وسيكون من السهل عليك فى هذه الحالة النفسية ان تجعل فى صوتك نبرة ضاحكة على الدوام ، كان اجراما فضية صغيرة ترن من بعيد . وليس هذا مجرد تخيل

لان الاجراس الفضية الصغيرة ترن حقيقة في داخل قلبك  
المحب للناس والمحب للحياة .

ولست اعنى طبعا الا يكون لك رايك الخاص في شيء ،  
فالشخص الطبيعى يخالف الناس فيما لا يرضيه من  
الاراء . ولكن الذى اطلبه منك ان تخالفهم بحب وعطف  
لا بحقد وعداوة ، وأن تنزع من رأسك أنك يجب ان تكون  
على حق في جميع الاوقات .. بل ضع في رأسك أن من  
تناقشه قد يكون هو المصيب ..

فالمودة ، والتسامح ، وسعة الافق ، هي الاساس الذى  
يترجم عنه الصوت الساحر الشاب على الدوام مهما  
كانت لهجة الكلام ومناسبته .

## حديث الشباب وحديث الشيخ

حديثك حديث الشيخ بقدر ما فيه من صيغ ثابتة أو « كليشيات » محفوظة .. فالتعبير عن الافكار بعين الطريقة القديمة المكررة عاما بعد عام ، يضىء عليك الجود والحمول والقدم .. فالحديث كالأجسام يمكن أن يكون ناشطا رشيقا منطلقا ، كما يمكن أن يكون ثقيلا راكدا . اجتهد أن تكون أنيقا في حديثك مثلما تتأنق في ثيابك ومظهرك .. وأعلم أن الحديث تمرينات تزيد رشاقتك كما أن للبدن تمرينات تحفظ نشاطه وخفته .

ومن الملاحظات المعهودة أن العجائز كلما اجتمعوا في مكان على حدة انطلقوا يتحدثون تلقائيا عن أمراضهم ومتاعبهم الصحية .. فالحديث عن المتاعب ، والشكوى من الأمراض ، والتلمر من تقهقر الزمن وقلة خير الدنيا ، هي علامات الشيخوخة في الحديث .. فأحذرهما وتجنبهما ما استطعت الى ذلك سبيلا .

أما إذا راقبت الشبان الصغار وهم يتحدثون بعضهم الى بعض لوجدت كلامهم كله منصبا على شيء يصنعونه أو شيء يتوقعون حدوثه .. وهم في كل أحاديثهم متفائلون ، ينتقدون من غير تحسر ولا يتعلقون بأذيال الماضي .. بل

هم على العكس يؤمنون أن الفد خير من اليوم ، وإن اليوم  
خير من الامس .

واسأل نفسك : هل في حديثك دائما رنة الحمرى  
ولهجة الحذر ؟ إذن فحديثك حديث الشيوخ ... وهل  
تحشو عباراتك بالتنبؤات القاتمة والتوقعات المتشائمة ؟  
إذن فتفكيرك هو تفكير الشيخوخة .. وهل تهز رأسك  
كلما رايت بدعة جديدة ، وترسل من شفئك أصوات  
الطقطقة والاستنكار ؟ .. إذن فاحساسك للدنيا هو  
احساس الشيخوخة ؟

هل كلما رايت شيئا يقع على غير ما يرام ، ضيقت  
فتحتى عينيك وقلت لمحدثك :

— ألم أقل لك ؟ طالما حدثتك وتنبأت أن هذا سيحدث  
بحذاقيه .. ولكن احدا لم يشأ أن يصفى لتحذيرائى !  
إذا كان هذا دأبك فأنت إذن من « عجائز الفرح »  
الذين تخصصوا فى التفتيش عن العيوب والتنبيؤ  
بوقوع الكوارث والمصائب . ولا يمكن للعالم أن يتقدم  
الى الامام الا اذا نفى عن ذهنه كل مايتفوه به « عجائز  
الفرح » المتشائمون !

ان العجائز لا مكان لهن فى عملية النمو التى تتمثل  
فى الشباب . ولهذا تكاد تنحصر أحاديثهن فى معنى  
الخراب للعالم ودعوة الناس للانكماش والجمود  
والتهقر .. فعليك فى أحاديثك ان تتجنب ذلك الأسلوب  
وإن تنظر الى الفد نظرة تفاؤل وابتسام ، وإن تنبذ من  
أحاديثك كل موضوع له صلة من قريب أو بعيد بالأمراض  
وخير الدنيا الذى قل ، وانحلال الاخلاق ، والصلوات  
الاجتماعية .. لان هذه الاحاديث بمشابة « الماركة

المسجلة » التي تميز المتخلفين ومن انتهى زمنهم ..  
فالشيوخوخة تعيش بالخوف ، ولا تتحدث الا من المخاوف  
اما الشباب فحديثه كله ثقة بنفسه ، وبحاضره ، وبغده ،  
وبينابيع الحيوية المتدفقة في كيانه .

واسلم الطرق تحاشي ابداء الراى في الموضوعات التي  
تشعر بعدم الاطمئنان من نحوها .. فاذا كان الموضوع  
مثلا يتعلق بريضة جديدة لا تستريح اليها ، أو رقصة  
مبتكرة تشعر باستنكار من نحوها ، أو بدعة في السلوك  
لا تهضمها ، فلا تظهر هذا الراى للعلا . وبدلا من أن  
تعبر عن راىك للشباب من حولك بصراحة ، يحسن أن  
تكتفى بتوجيه الاسئلة والاستفسارات اليهم عن قواعد  
هذه البدعة وطريقة اداها .. ليسكن موقفك موقف من  
يريد أن يتعلم ويتقبل ، لا موقف المعارض المنسحب الخارج  
على الجماعة المنعزل عن روح العصر ..

ان السؤال أو الاستفسار يهدم الحواجز بينك وبين  
الشباب واساليبهم الجديدة ، فيشعرون أنك لست غريبا  
عنهم . وثق أنك بعد هذه الخطوة الاولى ستشعر أيضا  
بنفس الشعور ، وستجد نفسك قد زدت اندماجا في  
الجيل الجديد .. بحيث تنسى أنت أيضا كما ينسون  
العصر الجديد المتجدد .

والوصية الثانية أن تحذر من احتكار الكلام في المجلس  
.. فمن عادة المتقدمين في السن أن يتحدثوا في موضوعات  
محدودة معينة لا يغيرونها ، وهى موضوعات لا تهم أحدا  
سواهم أو سوى أبناء جيلهم .. فاترك للشباب الذين  
يجالسونك فرصة الحديث ، وأن يفتحوا هم موضوعات  
جديدة . وعليك أن تجتهد في الاهتمام بموضوعاتهم ،



لتكتسب من ذلك الاهتمام مزيدا من الاتصال بعقلىة العصر الجديد المتجددة .

ان من علامات الشيخوخة أن يتمسك الشخص بموضوعاته الاثيرة لديه .. واذا تكلم غيره فى موضوعات أخرى ، انتهر أول فرصة لاستدراج الحديث الى تلك الموضوعات .. ثم ينطلق كالبركان ولا يريد أن يتوقف ، فراقب هذه العادة جيدا واعمل على القضاء عليها .

وأفضل ما تخدم به نفسك فى هذه الحالة هو أن تصفى جيدا لاتواع الموضوعات التى يميل الشبان للخوض فيها .. ثم تحاول أن تعثر على مراجع ومصادر لهذه الموضوعات فى الكتب العصرية التى يهواها الشبان ، وفى المجلات المحبوبة عندهم . وفتش عن المؤلفين الجدد الذين يفتنون الجيل الصاعد حتى لو كانوا تافهين فى نظر أبناء جيلك . واقرأ كل هذا لتزيد قدرتك على الاشتراك فى أحاديث الشبان بمزيد من الكفاية والاحاطة .. وبذلك يكسبك نضوجك مزيدا من الاعجاب فى نظرهم لانه نضوج مستغل فيما يهمهم من الافكار والموضوعات والاهتمامات الذهنية والعاطفية .

واذا استطعت ان تتابع آخر مبتكرات الموسيقى العصرية التى يحبها الشبان ، بحيث ترشدهم الى الطريق الجديد قبل أن يعرفوه هم ، فستكون فى نظرهم زعيما من زعماء الشباب لا قطعة من « الانتيكة » القديمة التى مكانها اللاتى ركن المتحف مع بقية الآثار المهجورة .

اننا نضمن لك بهذه الطريقة ان يتعلق بك الشبان تعلقا يثير دهشتك ، فيتهافتون على مجالستك فى حين يهربون من بقية أبناء جيلك الذين لا يتبعون هذه الطريقة

.. فمن الشاهد الجرب أن الشبان يفتنون بالمتعلمين في السن من ذوى الأرواح الشابة والعقول المتحررة المتجددة ، ويجهلون منهم قلة الانظار وواسطة العقد في كل مجلس وكل مسهرة وكل حديث .. لان فيهم جاذبية خاصة لا تتوفر في الشبان الحقيقيين ، جاذبية تجمع بين النضوج والنضارة ، وبين العراقة والبريق ، وبين التجربة والتفتح ، وبين المعرفة والاقدام المتفائل المتطور .

والان قد يسأل سائل سؤالاً وجيهاً :

- اننى رجل تجاوزت الاربعين أو الخمسين ، وأصليت عندي هذه العادات المحظورة في السلوك والكلام .. وهى عادات تدمغنى بطابع الشيخوخة فى نظر الجيل الجديد ، فكيف اتخلص من هذه العادات واتخذ لنفسى عادات جديدة مستحبة ؟

والامر ليس من البسوء كما يتوهم البعض .. فعلماء النفس والاجتماع لهم من المباحث الحديثة فى موضوع العادات الحسنة والسيئة ما يكفل لك الاطمئنان ، بشرط أن تصح عزيمتك على التغير والتطور ... هؤلاء العلماء يجمعون على أنه اذا كان من عاداتك الان مالا ترضى عنه ، وتود باخلاص أن تنبذه لتتخذ عادات أخرى تعجب بها بعض من حولك من الناس .. فذلك امر ممكن يسير اذا صحت نيتك وصدق عزيمتك .

فمن يريد أن يتعلم السباحة مثلاً ، فلا يجدر به أن يكتفى بترك نفسه والاعتماد على قوة التيار . وليس من الحكمة اطلاقاً أن يسمع الانسان لنفسه بأن يسير نحو مصير لا يرغب فيه .. فكل فرد وهب ملكة يستطيع

بها أن يتخير هدفه ويحدده ، كما أن له طريقته الخاصة للوصول الى ذلك الهدف .

ومن الحقائق التي لا تحتاج الى ما يثبتها أو يوضحها، أن العادات متى تأصلت في الإنسان وتمكنت منه تحولت الى طبيعة له وصارت جزءا من اللاشعور . وهذا اللاشعور موفور لدى كل انسان ، وهو الطريق الى خدمتنا عن طريق العادات على النمط الذي نرسمه له .. وتسخير العادات تحت تأثير قوة اللاشعور أمر مجرب ، فبعدة تجارب علمية عملية أمكن تغيير الحياة تغييرا كلياً .. بحيث أصبحت الحياة الجديدة لا تنبئ مطلقاً عن الحياة السابقة ولا تمت لها بصلة . فمن المستحسن استغلال تلك القوة الخارقة ، قوة اللاشعور التي تترجمها العادات المتمكنة .

ولاهمية اللاشعور ، وما له من تأثير فعال في تغيير السلوك وتطوير الحياة من كافة نواحيها المتشعبة ، منفرد بابا خاصا نتحدث فيه عن اللاشعور وأثره وتأثيره بأسهاب وإيضاح يجلو أن أي غموض .

ولعلك لا تخالفني حين أقول أن عادة واحدة تتميز بها بحيث تبدو طابعا خاصا بك ، قد يكون لها أثر كبير في رأي الناس فيك . وإذا قلنا هذا بالنسبة لعادة واحدة ، فيمكنك أن تتصور بعد ذلك مدى قوة عادتك مجتمعة وتأثيرها في الحكم على مكانتك ومصيرك في معترك الحياة .. أنك في واقع الأمر شحنة من العادات ، فإن الغالبية العظمى مما تفعله إنما تفعله من غير انتباه أو شعور وذلك بحكم العادة . وبحسب تصرفاتك وأفعالك يكون الحكم عليك والرأي فيك ، لأن الأفعال مرآة صادقة للشخص

وبعبارة أخرى أن من تصطفهم من الناس فيظفرون  
باعجابك وحبك وميلك لمعاشرتهم هم فى الواقع الافراد  
الذين راقت لك عاداتهم . وعلى العكس ان الافراد الذين  
لا تشعر نحوهم بميل ، بل تنفر منهم وقد تبغضهم أو  
تحتقرهم ، هم أولئك الذين لا تروق لك عاداتهم .

وليس مستحيلا أن يتجنب الانسان ويتحاشى شخصا  
— ربما كان مثاليا رائعا — من أجل عادة واحدة مردولة  
يتميز بها بشكل ظاهر .

ومن الخطأ بعد ذلك أن تقول أنه مامن شيء من أمور  
الانسان أو أفعاله أو تصرفاته جامد على حاله ، فإنه  
حيثما كان التغيير مستطاعا ، فالتغيير نحو التقدم ونحو  
الافضل مستطاع كذلك . أن فى الامكان أن تسير نحو  
تحسين نفسك وسلوكك سرا واعيا تدري به وتشعر ،  
على أن هذا التغيير لا يكفى أن يتم ويصبح حقيقة واقعة  
ملموسة الا اذا ترسب فى سريرتك وتشربه الاشعور ،  
وتعهد به نيابة عنك وعن عقلك الواعى .. لان الاشعور  
كامن فى كل انسان ، فضلا عن ذلك فإنه يمتاز بدقته  
اللامتناهية وقدرته الخارقة على التنفيذ بغير مجهود  
وبأمانة .. وهو اذا درب كفىل أن يمحو عادات قديمة  
ويفرس مكانها عادات جديدة ، فى الشخصية أو فى العمل  
أو فى المظهر .



من أجل هذا يجب عليك أن تدرس نفسك جيدا وتضع  
فى الاعتبار بحث عاداتك وفحصها .. ثم تسجل فى مفكرة  
تحليلا دقيقا لتلك العادات . وحينما تنتهى من ذلك ،  
تضع ما سجلته فى الميزان وتقرر أى هذه العادات ينبغي

أن تبقى عليه ، وأياها يجب أن يتطور نحو ما هو أفضل ،  
وأياها يجدر أن تتحرر منها وتمحوها نهائيا .

وبعد ذلك اجتهد ، لكي تضمن النجاح الذي تصبو  
إليه ، أن تعد قائمة ترسم فيها ملامح الصورة التي تحب  
أن تظهر بها ، لأن هذه الصورة ستكون بمثابة المرأة التي  
تظهر أمام ناظريك العادات الجديدة التي ترغب في تنميتها  
واقامتها .. يساعذك على ذلك مالدك فعلا من العادات  
الطيبة التي لحسنها رأيت أن تبقى عليها .

واجعل نصب عينيّك أن تسخر ارادتك الواعية  
وتستحثها بكل مافي طاقتك من قوة ومضاء عزيزة لفرس  
العادات الجديدة ، وعند ذلك سيقوم اللاشعور السكامن  
في أعماقك بتلقف تلك العادات الواعية الناشئة حيث  
يتعهدا ويعتقها ثم يقوم بها بعد ذلك تلقائيا ، رافعا  
ألمع عن العقل الواعي .

واعلم أنك لن تبدل جهدا كبيرا في تدريب ذلك الخادم  
الأمين ، بل يكفي أن تأمر نفسك ليأتمر اللاشعور بأمرك  
من تلقاء نفسه . وليس أفضل من خادم يكفي لتعليمه  
وقيادته أن يسير الإنسان نفسه ويوجه حركاته وفق  
رغائبه دون معارضة ودون تردد .

أن حجر الزاوية في بناء العادات الفاضلة انما هو  
الإرادة ، فما عليك الا أن تعزم بكل ومي وبكل شعور ،  
لأن كل ما تشاؤه الإرادة سيعتقه اللاشعور ويحوله في  
الحال طبيعة لا ارادية .

هذا ولاشك من البديهات المنطقية ، لأن من لديه طاقة  
كبيرة من الإرادة والثقة بالنفس وقوة العزيمة خليق بهذا  
أن يكون سيد نفسه ، وهو تبعاً لذلك خليق بسيادة

خدمه . والقائد الماهر القوي الذي يعرف كيف يسوس نفسه ويتحكم فى أعصابه فيخضعها لإرادته ، هو الذى يصلح بجدارة لان يسوس الجنود ويجعلهم ياتمرون بأمره ومدير الاعمال الذى يلم بكافة دقائق العمل يحالفه النجاح قطعاً لان يفرض طاعته على مرعوسيه بسعة اطلاعه والمأمة التام بالعمل من جميع النواحي .

ان الإرادة تحتاج الى فترة من التمرين والتدريب لتمحو من طريقها ما قد يعترضها من صعوبات ، تماماً كما يحتاج الضابط الى فترة للمران لكى يرتفع الى القيادة التى تجعله يعرف كيف يسوس جنوده وكتيبته .

وقوة العزيمة تشبه عصا الساحر ، وإثباتها بنجاح يكفى للسيطرة على أية مقاومة من اللاشعور . وبلوغك النجاح فى عادة واحدة بفضل قوة العزيمة والمثابرة والثقة بالنفس والإيمان بها ، كفيل بإحراز النجاح فى كافة العادات الأخرى . لان للإرادة « عضلات » تقوى بالتمرين والتدريب ، وعندما تقوى تكون قادرة على تحمل أى نوع من الأثقال والأعمال مما يأتىها من الخارج .



وكما أن الإنسان لا يمكن أن يعيش بغير طعام ، فكذلك اللاشعور بحاجة الى طعام وإلى عناية . وأهم ما يحتاجه اللاشعور أن يتوفر له قدر كبير من الإيمان ، اذ يجب أن تؤمن إيماناً مطلقاً بهذا الخادم المسمى اللاشعور ، وبقدرته وكفاءته وإثره الفعال فى التغيير والتطور .

وبلى ذلك فى الأهمية ، أنه يلزمه قسط من التركيز . بمعنى أن تحشد عزيمتك وتجندها فى العمل الذى تريد

تدريبه عليه .. ويتوالى التركيز والمثابرة تجد أن  
اللاشعور يقوم بما تطلبه من تلقاء نفسه .

ولا يمكننا بحال من الاحوال ان نفعل ان اللاشعور  
يحتاج دائما الى رقابة ويقظة ، وبأس لا يهن ولا يلين ..  
فيجب ان تقف له بالمرصاد على الدوام ، حتى اذا رايت  
حاد عن الطريق الذى ترسمه او تنكبه ، او اندفع بقوته  
الجبروتية ضد مصلحتك .. فعليك ان تقف فى وجهه  
موقف المارد ، واثبت له شدة بأسك وقوة مراسك وعنف  
عزيمتك لا يقافه عند حده ووقفه عن العمل ، واجباره على  
الخضوع والطاعة والامتثال ، مهما بدا منه من معارضة  
او مقاومة فى سبيل الاندفاع فى طريقه الاول .. فان لم  
تفعل فستقلب الآية ، وتكون انت عبد لتابعك مسودا  
لا سيدا . ونعرف بالتجربة أن العادة المتصلة المسيطرة  
مثلا كمثل العبد اذا تمكن وسيطر .. يذل سيده  
القديم ، ولا يكتفى بذلك بل انه لا يتركه حتى يقضى عليه  
ويمحو كرامته .

ولا يفين عن ذهنك ان العادات انما تنشأ دائما وتتأصل  
فى اللاشعور ، وأن اللاشعور انما هو عبدك الذى يجب ان  
يبقى دائما فى هذا الوضع ، وأنه من اوجب الامور ان  
تقف منه موقف المراقب ، وأن تردعه وتشكمه بلا هوادة  
بعقلك الوامى وشعورك اليقظ .



ولا يمكننا ان ننكر مدى نشاط اللاشعور ، ذلك النشاط  
الذى ليس له حدود .. ولكى نوضح ذلك نورد مثلا  
لنموذج من الخدمات التى فى مقدورك ان تسندھا بسهولة  
الى ذلك العبد ..

يحدث فى كثير من الاحيان ، وانت تتحدث ، انك تريد  
أن تتذكر اسما غاب عن ذهنك ، وتشعر أن هذا الاسم  
على طرف لسانك أو أنه مائل امامك فى صورة باهتة غير  
ظاهرة ، ولكن ذاكرتك رغم ذلك لا تسعفك به .. وكلما  
قدحت عقلك الواعى لتذكره ، ازداد منك زوفانا ، حتى  
إذا تركت الموضوع جانبا ولم تتابع تذكر الاسم ، وشغلت  
نفسك بأمر آخر بعيد كل البعد عن موضوع ذلك الاسم ،  
إذا بالاشعور الكامن فى الاعماق على حريته .. سرعان  
ما تشعر الا وقد برز ووضع على لسانك الاسم الذى  
اجهدت عقلك الواعى فى تذكره دون جدوى .

فواجب عليك وقد عرفت هذا ، انه كلما أعضلك امر  
ترغب فى تذكره ، أن تمتنع عن التفكير فيه بعقلك الواعى،  
لتفسح مجالا متمسعا لعقلك اللاشعورى حتى يعمل بنشاطه  
المعهود فيه وبحرية الى أن يوضح لك ما غاب عنك  
سواء كنت يقظا أو وانت نائم .. لانه لن يفصح لك عما  
استعصى عليك الا بعد أن يجد منفذا فى حاجز الشعور  
الذى يحول بينه وبين الظهور . واللاشعور يشبه الى حد  
كبير كاتم السر الذى لا يعمل الا فى الظلام ، حينما تخفت  
أضواء العقل الواعى أو الشعور .

ولكى أنير لك الطريق ، أقول أن فى إمكانك أن تباهر  
تجربة بسيطة متى شئت .. تثبت بها من مدى سيطرة  
عقلك الواعى وسيادته على اللاشعور ..

لاشك أنك تفتنى « منها » تستعين به على أن تستيقظ  
فى وقت محدد .. ولكن فى وسعك ألا تعتمد على ذلك  
« المنبه » بل فى إمكانك أن تستغنى عنه كلية .. فان  
اللاشعور يملك ضمن ما يملك حاسة زمنية لا تخطئ ،



ممتازة الى درجة لا يعترها خلل ، وهو كفيلا ان يوقظك في اى وقت تحدده له في الليلة السابقة مباشرة ، وكانك تضبط منبها على الساعة التى تريد ان توقظك فيها . وكان احد عظماء التاريخ يستخدم تلك الطريقة السحرية العجيبة سواء كان في قصره او في عمله الذى كان يقتضيه الاسفار اياما او شهورا .

على ان اهم ما يجب ان توفره لضمان نجاح هذه التجربة ان تكون على علم دقيق بالوقت حين تصدر الامر الى الاشعور بايقاظك في الساعة التى تحددها ، وذلك بان تنظر فى ساعتك وانت مقبل على النوم .. ثم تحدث نفسك بانك ستنام ست ساعات مثلا لكى تستيقظ فى الساعة السادسة ، فحين تركز ارادتك وانتباهك على تلك الفكرة لحظات ، ستجد لدهشتك انك استيقظت فى الساعة التى رسمتها لنفسك لكى تستيقظ فيها . واذا قدر انك لم تستيقظ فى الساعة التى رسمتها ، فمرجع ذلك الى ضعف ايمانك بلاشعورك ، وفي هذه الحالة يتحتم عليك ان تعاود الكرة مع الايمان والمثابرة .. وسترى انك تصحو فى الساعة .. بل فى الدقيقة التى تحددها .

ولا يفوتنى ان ابين ان استخدام الاشعور كمنبه زمنى يفيد فى اثناء النهار .. فنفرض انك حددت لنفسك ان تنهى عملا او تكف عن لعب او شراب فى ساعة معينة لكى تعود الى بيتك ، فما عليك الا ان تستغرق ذلك كله . وستجد ان الاشعور لن يخطىء ، بل سيقوم بتنبيهك فى اللحظة التى حددتها .. فيغنيك ذلك عن شخص يذكرك حين تنسى او تسهو بما سبق اربطت به . وبتكرار تسخير الاشعور واستخدامه فى تجديد المواعيد الزمنية

تزداد دربته ومرانته ، فلا تبقى بك حاجة الى تركيز طويل لتلقيه او امرك ، بل ستكتفى باللمحة الخاطفة .

وانى اعتقد ان الكثيرين يتمنون هذه الامنية ، التى قد يظنون انها صعبة الى درجة الاستحالة . وانا اقول لهم بصيغة التاكيد انها امنية من السهل جدا تحقيقها ، فهى لا تحتاج الا الى العزيمة ، وتخير ملامح الشخص الاخر السلوكية .. ثم العمل على اكتسابها شيئا فشيئا الواحدة بعد الاخرى ، بعد تجزئتها الى اجزاء مترابطة .. لان الشخصية شطران : جسمى ونفسى . ويجب ان يكون التوافق تاما بين الشخصية النفسية والشخصية الجسدية ويجب ان يكون الانسان حريصا على اقتلاع اى عادة تنشا فى غفلة عنه ، تماما كما ينبت الحسك فى الحقل الخصب .

• وضع نصب عينيك انك ان افعلت فقد تفسك وتراخيت فى اكتشاف عاداتك المردولة ، فان تسير نحو التحسين .. بل تسير من سيئ الى اسوأ ، لان من رضى عن نفسه بحالته الراهنة توقف عن التقدم . والنقيض الاخر - وهو سوء الظن بالنفس - يقتل العزيمة ويعرقل التقدم ، ويجعل صاحبه ضعيفا عاجزا عن مجابهة المواقف .

والخجل عادة سيئة شائعة .. ويتعذر على الكثيرين التغلب عليه ، لانه فى الواقع مخزن كبير يحتوى على جملة عادات تتصل بكثير من نواحي السلوك الاجتماعى ، مما يجعل الانسان لا يدري كيف يبدأ ولا من اين يبدأ بالتغيير . فاجتهد قدر استطاعتك ان تشغل عن الشعور بنفسك وانت فى مجتمع ، وان تشغل ذهنك بالاهتمام بمن حولك ،

واكتشاف اهتماماتهم والوقوف عندها موقف التمتع أو  
المجامل .. فحين تخرج من دائرة انحصارك فى نفسك  
والمبالغة فى أهميتك أمام ذاتك ، تفتت القيود التى تحول  
بينك وبين مخالطة الناس واستطابة الجلوس معهم .

وسترى بعد ذلك أنك يكفى أن تحدث الى ربة الدار ،  
فتقول لها أن الاثاث جميل ومرتب فى تنسيق بديع ،  
وتتنب فى الاشادة بجمال الازهار أو الستائر .. ثم تنتقل  
بالحديث فتسأل عن الاطفال ومدى تقدمهم فى دروسهم .  
وفى مرة أخرى تستطيع أن تشتري هدية بسيطة أو لعبة  
صغيرة لاصفر الاطفال ، ثم تتكلف الابتسام والاهتمام  
بأحاديث ربة الدار وتعليقاتها على بعض الاشياء .

وربما تشعر فى البداية بشئ من الضيق أو العجز أو  
الملل ، وتتمنى فى قرارة نفسك أن تنفرد وتنكمش بعيدا  
عن هؤلاء الذين يتراءون لك مضجرين .. ولكن ثق أب  
ذلك الشعور سيخف حتما بتكرار المحاولة ، الى أن يتلاشى  
فى المرة الثالثة أو الرابعة ، وتشعر بعد ذلك باستمتاع  
حقيقى بالاندماج فى المجتمعات وتنفر من الوحدة ، ويذهب  
عنك الخجل الى غير رجعة ..

ولا يتم الانتفاع بهذه التوجيهات من غير استقلال كاف  
لاعظم سر حبت به الطبيعة بنى آدم ، وهو سر « الإيحاء »  
الذى يحقق المعجزات .. ذلك السر ليضع أعماق اللاشعور  
فى خدمتنا ، ويغير ما بنا ، لانه يغير ما بأنفسنا ..  
و « الإيحاء » هو موضوع الصفحات التالية ..

## الفصل الخامس :

### الاحياء تحقق المعجزات

قديمًا كان الاعتقاد من وجهة نظر علم النفس ان للانسان ثلاث ملكات هي : الاحساس ، والدكاء ، والارادة . ولكن علم النفس الحديث قلب الاوضاع راسًا على عقب ، فهو يرى ان للانسان اثنتين واربعين قدرة او استعدادا .. بل يذهب الامر الى مدى أبعد من ذلك ، فيحدد لها مراكز ومواضع في المخ ، وفي الوجه ، وفي مجموع الجسم ولاشك ان التقدير الجديد قد يكون مبالغًا فيه .. ولكن خطوطه الرئيسية صحيحة في جعلتها ..

وسنحاول ان نعالج في الصفحات التالية نخبة من هذه الاستعدادات ، تاركين جانبًا القدرات ذات الصبغة الفنية الخالصة ، كفكرة الزمان والمكان والمسافة واللون والشكل .. لان هذه الاشياء وسواها يمكن ان تدخل في مجموعات أكثر اتساعًا .. هي مجموعة القدرات الحركية والعاطفية والذهنية .

وأول ما يستحسن ان يتجه اليه الالتفات هو اتقسام الحياة النفسية الى طبقتين ، هما الشعور - الذي ينطوي تحته جانب من الدكاء والمنطق والانتباه والتفكير والارادة

— والاشعور ويختص بالاحساس ويجانب من الذكاء غامض كالحس والالهام والايمان ..

والاشعور نفسه يتفرع الى مادون الشعور وما فوقه واننا لنرى ان كثيرا من الملكات التى كانت تحسب فيما قبل فى نطاق الذكاء ، تلحق الآن بالاشعور كالالهام والمخيطة والذاكرة والعادة .. وهى مايدخل فى مجال ما دون الشعور ، وهو أحد فرعى الاشعور .

ولا يستغرق الشعور ، أى العقل والمنطق والارادة ، من حياتنا النفسية الا جانبا يسيرا .. وفائدته تقف عند مراقبة وتنظيم تربية الاشعور ، فالاشعور هو الذى يستغرق علم النفس التطبيقى كله تقريبا ..

وبدبى ان وظيفة الشعور هى ان يبين لنا أوجه النقص التى يتبقى ان نصححها ، والاستعدادات التى يجب ان نكتسبها . ويتدخل فى اختيار الإبحاءات الذاتية والمشاركة الضرورية لتحقيق الهدف الذى ننشده ، وبعبارة أخرى يشرف على تربية الاشعور وتهذيبه .

ويستخلص من ذلك ، ان مجال الشعور من منطق واستدلال وتعقل وارادة هو مراقبة واستبطان ملكات النفس وتوجيه الانتباه . وهو الذى يطلق عليه الصامة لفظ « الدماغ » فى مقابل لفظ القلب الذى يعنون به الاشعور .

على ان مادون الشعور هو فى الواقع أهم مجالات حياتنا الذهنية ، ويتضمن العادات والاستعدادات واليول والفرائز والطبع والايمان والالهام والتخيل والذاكرة والحب .

أما فوق الشعور - وهو أحد فرعى اللاشعور - فهو ضميرنا الخلقى وهاتف النصح الداخلى ، وذاتنا الحقيقية ، والصورة التى نحب أن تكون عليها كما يتمثل لنا فيها الحق والجمال والخير والطيبة والتقوى وما الى ذلك ..

ويجدر بنا أن نعلم على وجه الاجمال أنه كلما نشب صراع بين الشعور واللاشعور ، أو بين الدماغ والقلب ، أو بين العقل والعاطفة ، أو بين الخيلة والإرادة ، فإن ذلك الصراع غير متكافئ على الإطلاق . وأن اللاشعور - أى القلب والعاطفة والخيلة - هو الذى يكسب المعركة على الدوام .

وعلى هذا الأساس يجب أن ينصرف تفكيرنا لا الى تهذيب الإرادة وترتيبها فى حد ذاتها ، بل الى تربية اللاشعور وتهذيبه .. فنجتهد أن نخلق لانفسنا إحصاءات صالحة ، تضمن أن تستحثنا على العمل بصورة آلية وغير مجهود . فتربية اللاشعور هى تربية الوجه الحقيقى لحياتنا ، والصائغ الذى يصوغ الطبع ويخط صفحات المصير .

والمجال الذى يعمل فيه الشك والتردد والتشاؤم والتخاذل وجميع الاستعدادات السلبية ، هو الشعور . أما اللاشعور ، فهو مصدر ومقر الملكات الإيجابية .. كالمثل الأعلى والتصوف والإيمان والحب والابتهاج والتفاؤل والحماسة .

ووظيفة الشعور أن يعمل على تهذيب اللاشعور تحت إشراف العقل ، وأن يقوم بالاستبطان وتحليل ذاته نفسياً .

أما ما فوق الشعور - وهو أحد شعبتي اللاشعور - فهو مقر الحق والجمال والعدل والطيبة والخير والبطولة والتصوف وما فوق الطبيعة والفلسفة والتدين . وعلى هذا نستطيع أن نقول ، دون حرج ، أن ما فوق الشعور معدوم عند البهيم والانانى الفليظ القلب ، وأنه نام جدا عند البطل والعبرى والفنان ..

وما دون الشعور - وهو الشعبة الأخرى للاشعور فهو الركن الأساسى من حياتنا الدهنية - ويكون تسعة أمثـار حالتنا النفسية .. أنه مقر الذاكرة والمعدات وردود الأفعال والفرائز والحماسة واللغة واللازمات والحركات والأذواق والأشواق والمواهب والعواطف والملكات .. وعلى هذا الأساس فهو أهم مجال فى حياتنا الداخلية وطبعنا .

أن ما نتبينه عندما نفطن الى ما نصنع هو الشعور ، أما اللاشعور فهو الذى يحركنا حينما نمشى مثلا .. فنحن نفعل ذلك بطريقة آلية لا شعور لنا بها ، وفى استطاعتنا من طريق الشعور أن نلاحظ حركاتنا أن أردنا ذلك .

ونضرب لذلك مثلا : لنفرض أنك تتجول فى الشارع مع صديق ، وأنت تتحدث معه حديثا متدفقا ، فأنت تشعر بالكلمات التى تنطق بها .. كما تشعر بالطريق الذى تسلكه متجها نحو هدف معين . ولكن الى جانب هذا الحديث الذى يتم تحت رقابة الشعور ، يقوم لاشعورك بعمل يجعلك تهشاشى السيارات والمارة . وهو الذى يسيطر على الحركات التى تأتى بها أثناء الكلام ، بل هو الذى يمدك بالمحصول القوى الضرورى للتعبير .

ان هذين المجالين المختلفين بينهما اتصال وثيق وتعاون، بحيث يصعب في كثير من الاحيان أن تقول أين يبدأ أحدهما وأين ينتهى الآخر . وفى وسعك أن تدخل الى ميدان اللاشعور ، مستعينا بالاستبطان وهو الاقتدار على تحليل الشخص لذاته نفسيا ، والفتنة الى دوافع أعماله ووزن اقواله وتنظيم تنفسه ووقف حركاته وتعبير سرعتة فى مشيه الالى .. فكل مايجول فى لاشعورك تقريبا يمكن ابرازه الى مجال الشعور .

وفى بعض الاحيان ، اذا أحسست أنك كئيب أو مسرور وكنت لا تعرف لذلك سببا .. فما عليك الا أن تلجأ الى الاستبطان وتحليل حالتك النفسية ، وستعرف أنك مسرور مثلا لان نبا سارا ابلغ اليك منذ ساعة ، أو أنك مكتئب لان أحدهم تنبا أمامك بوقوع كارثة .. فالسرور والكآبة نتيجتان لاشعوريتان لخبرين شعوريين .

والكاهن الذى يتلقى اعتراف المؤمن ويسأله عن ذنوبه يخاطب الشعور .. أما المحلل النفسى الذى يعالج شخصا عصابيا فيخاطب اللاشعور مباشرة .

وسنحاول أن ندرس اللاشعور لانه المجال الذى ينبغى ان تنصرف اليه اعادة التربية .. فمصيرك يعينه لك طبعك، وطبعك هو وليد عاداتك ، وعاداتك نتيجة أفعال لك . تواترت وتكررت .. وهذه الافعال استحدثتها فيك الایحاء فان أردت أن تصوغ مصيرك ، فانه يجب عليك أن تكون لنفسك عادات صالحة . وهذه العادات تتكون عن طريق اللاشعور ، ففى اللاشعور تستقر عاداتك فى حالة كمن.



واللاشعور هو الذى يكون طبعك ، فيجب ان يكون هدفك منصرفا اليه ان أردت الرقى بحياتك ..

والشعور هو الوسيلة للتأثير فى اللاشعور عن طريق مراقبة النفس والإيحاء اليها .. فالإيحاء الذاتى المستمر هو السبيل لتغيير حياتك اللاشعورية التى تتحكم فى مصيرك .



ولكى ينجح الإنسان يجب ان يكون صحيح البنية ، خاليا من النقاىص والردائل ، قوى الإرادة ، منظما ، منهجيا فى التفكير والعمل . وان المرء اذ يفكر فى هذه الامور ، يرى انه من الضرورى لتحقيقها من تعويد النفس على الاستيقاظ مبكرا ، وممارسة بعض التفرىبات البدنية ، والامتناع عن السكرات والاطعمة المهيجة ، والتروى عند الاقبال على عمل من الاعمال ، حتى يكون شخصا قويا تام السيطرة على نفسه .. فالعقل الواعى او التفكير الشعورى هو الذى يبقى ان يسيطر على الانفعالات ..

ومن هذه الانفعالات نتخير واحدا هو عدم الصبر - مثلا - وترويض النفس على عدم الاتصال به ، بان يوحى الانسان الى نفسه ، ولا سيما فى المناسبات المثيرة !

- اننى صبور .. اننى صبور .. اننى صبور ..

ويعر اليوم بسلام ، ويراجع المرء نفسه ، فيجسد انه بدلا من ان يفقد صبره عشر مرات او اكثر ، لم يفقده سوى مرتين فقط .. ومن ذلك نرى انه تحت تأثير الشعور وسلطانه ، سيصل الانسان رويدا رويدا الى ما يهدف من الاقلاع عن تلك العادة اقلاعا كليا ..

ولاشك ان الإيحاءات الذاتية المستمرة تجعل المرء

مشدود الأعصاب في أولى المراحل .. ولكن بعد بضعة أشهر من الترويض والتمرين سينال الهدوء ، بل يستمكن عادة الهدوء لا بمجهود شعورى هو الإيحاء ، بل طريق اللاشعور الذى هو خازن العادات الراسخة .

ويمكن للمرء - بعد أن يسيطر على الانفصال الأول - أن يكون عادة أخرى طيبة كعدم التفوه بلفظ ناب ، أو النهوض مبكرا . وبمرور الزمن سيتضح له أنه كلما توطدت عادة كان المجهود فى تكوين العادة التالية أقل بكثير ، فلا ينقضى عام الا وقد صار له رصيد من العادات الصالحة ، لا تكلفه بعدها مجهودا فى السلوك . وسيزداد بها قربا من قلوب الناس ، ويتضائل صراعه مع نفسه ومع سواه ، وبالتالي سيزيد إنتاجه فى العمل . وبعبارة موجزة ستجدى عليه هذه التربية الدائمة خيرا لم يخطر له ببال ، وهو السعادة النفسية وتحسين الصحة وتقدم العمل .

نستخلص مما أوردناه أن الإيحاء الدائم هو عملية ادخال مما قرره الشعور الى مملكة اللاشعور ، والمشاركة على ذلك الى أن تستقر البذرة وتتأصل جذورها ، ثم تؤتى ثمرها من تلقاء نفسها ..

ومن الخطأ اللجوء الى الإيحاء السلبى كان تقول : « لم أعد نافذ الصبر » ان كنت تهدف الى الهدوء ... كذلك من الخطأ اتباع الإيحاءات المعلقة على زمن كان تقول : « سأمتنع عن التدخين قدا » عندما تريد الإقلاع عن عادة التدخين ، بل لتكن صيغتك الفعل المضارع كان الامر حاصل فعلا ، وعندما تخطو الى نفسك راجع ما وصلت

اليه عن طريق تمثيل أشد المواقف امتحانا لما وصلت اليه ،  
وتخيل كافة الأوضاع التي تثير أعصابك لترى تأثيرها فى  
نفسك .. فإذا اطمأنت نفسك الى ما وصلت اليه ، فإن  
ذلك سيساعدك على الاشتىاز من عيوبك والتطلع الى  
عادات ومواقف أخرى تكون فيها موضع التقدير ..  
وهكذا تستعين بالأوضاع الجميلة تارة وبالأوضاع المردولة  
تارة أخرى لتطبع نفسك على النهج المنشود .

\*\*\*

ولا بأس من أن تقول لنفسك جملة مرات فى يوم واحد :  
- ترقية نفسى هى الامنية التى أسمى لتحقيقها ..  
واجعل هذه الفكرة فى لاشعورك زمنا طويلا  
الى أن تمرى فيه وتتاصل .. وسترى بعد ذلك أن الآية  
مستقلبة ، وأنه بعد أن كنت تردد هذه الفكرة لالاشعور ،  
سيقوم الالاشعور بإيحاء هذه الفكرة لك أى لاشعورك -  
وتذكرك بها كلما فكرت فى أن تحيد عن مقتضياتها .  
وستجد نفسك مسوقا من الالاشعور الى كل ما من شأنه  
تحقيق هذا الهدف ، وإذا بأقوال وصور وأعمال جديدة  
لم تخطر ببالك من قبل تصل اليك من لاشعورك لتصل  
بك الى غايتك .

وهنا صدق من قال :

ان التربية عبارة عن ادخال الشعور فى الالاشعور  
ان النفس أشبه بهدف من أهداف الزماية ، مركزه  
نقطة سوداء تحيط بها دائرة حمراء ، ثم دائرة بيضاء أكبر  
منها .. فالدائرة الحمراء هى مادون الشعور ، والدائرة  
البيضاء هى الشعور . اما النقطة السوداء الداخلية فهى

ما فوق الشعور الذى تكمن فيه الذات العليا أو المثالية .  
فكان مادون الشعور هى الحلقة المتوسطة بين ما فوق  
الشعور والشعور .. فالمعادات والحركات الالية والافكار  
والاحساسات العادية تصدر كلها عن ما دون الشعور ..  
فما دون الشعور الذى يشرف على التمرينات الاعتيادية  
كالسباحة والكلام والسير وما الى ذلك ..

ويمكننا ان نتساءل : هل تكوينك الجسمانى والدهنى  
يقوم بعمله على وجه مرض ؟ .. ان كان الامر كذلك  
فسيكون نشاطه فى طي الاشعور وسوف لا تشعر به .  
اما اذا وجدت صعوبة فى التنفس ، واختل نظام دقات  
القلب ، واتعبتك عملية « الهضم » فسيبدى ما دون  
الشعور شيئا من عدم الارتياح يقلق نومك ويعكر صفوك ،  
حتى اذا ازدادت الحالة سوءا انتقل المجال الذى تدور  
فيه هذه العمليات من الاشعور الى الشعور ، كمن يحدث  
نفسه بأنه مريض .. فيقول لنفسه انه كان مريضا من  
زمن وهو لا يشعر ..

وحري ان نوجه النظر الى ان الانقباض حالة سوداوية  
يجب الا تستكين اليها .. فكلما احسست به عليك ان  
تنصرف للتفكير بضع دقائق الى ان تكتشف علته . ومتى  
وصلت الى اكتشاف العلة عن طريق الاستبطان، فستجدها  
فى الغالب قلعا او خوفا او جرحا اصاب الكبرياء ..  
وما عليك سوى ان تغلب عليها بالايحاء الذاتى بجرحات  
مضادة مناسبة لكل سبب من هذه الاسباب . وبذلك  
تعود القضاء على الانقباض وتفوز بالسيطرة على مشارك  
هب انك استقبلت شخصا وهتفت به مرحبا :

— انك تبدو مكتمل الصحة !

ان هذا الایحاء سيجعل لاشعور هذا الشخص بحس  
بنوع من الارتياح والطمأنينة تتحسن بها اضطراباته  
العضوية .. اى ان الایحاء قد فعل فعله في نفسه وفي  
بدنه ، كذلك كل ایحاء .. فلو انك اوحيت الى نفسك  
على الدوام ان اعضاءك تقوم بوظائفها على الوجه الاكمل ،  
فان اعضاءك ستحقق ظنك الى حد يقرب من الكمال .  
وياتباع هذه الوسيلة من الایحاء يصل الطبيب النفساني  
الى علاج كثير من الامراض الوظيفية العضوية ، لان الإرادة  
القوية تحقق كل مستص .

ومما يبحث على الاسي ان في مجتمعنا الحاضر عددا كبيرا  
من البائسين ، علة شقايمهم انهم قلقون اندفاعيون عصبيون  
مرهقو الحس . ولا سبيل الى شفاء هؤلاء الا عن طريق  
العلاج النفسى ، والارجح انهم لن يستطيعوا معالجة  
انفسهم لان الهمة والثقة تنقصهم ، وباب الامل لهم يتمثل  
في طبيب نفساني يقوم بملاحظتهم عن كثب .



ويغلب الا تكون لقدرة الانسان حدود الا ما يفرجه  
الفكر .. فيجب ان تكون لدى الانسان شحنة من الثقة  
في الدور الذي يقوم به ، وفي النجاح الذي يصبو اليه .  
ومن الجائز انك سمعت عن شخص ما كان تكرة ، ثم  
فجأة تفجرت فيه ينابيع من الذكاء .. كيف يمكن تحليل  
ذلك ؟ لقد عرف هذا الشخص عن طريق الایحاء انه اهل  
للزانة وله قدرة خارقة لمجابهة الشدائد . وقد تطالم  
عكس ذلك .. رجالا قفزوا الى اعلى المراتب وقد امسكوا

يجب على المرء أن يعتمد من هذه الرذيلة بل يجب عليه أن يحاربها عن طريق الإيحاء بأن يوحى إلى نفسه بأن ما يفعله من خير للغير إنما هو خير لنفسه ، أيضا ، وأنه عندما تمد يد العون للمحروم والمحتاج فإن الله سيجزيه أضعافا ، فيشعر بالطمأنينة .. وأنه بقدر ما يسعد الآخرين تفره السعادة . وأهم من ذلك أن يفعل ما يفعل دون انتظار لجزاء أو شكران .

يتضح من ذلك أن الإيحاء يحارب الانانية بل ويقضو عليها .. فهو إذن عامل خير أولا وأخيرا .. وأنه أعظم قوة تفر بها ما بنفسك من روح التخاذل والشعور بتقديم السن ، إلى روح التفاؤل وتفتح الشباب الحقيقي للحياة الجميلة الراقية المهدبة النقية من شوائب العيش ، وشوائب التداعى والتهدم ، على السواء ..

معينة تلهمننا لتقدير مدى إمكان أمر نسمع به وليس لدينا  
عليه دليل . وهذه الملكة هي الإلهام أو الحدس ، ومقرها  
فى اللاشعور ..

والخلاصة أن الإيمان والثقة اللاشعوريين يمدان  
الإنسان بقدره خارقة على الإيحاء نفسه . وتزداد تلك  
القدرة كلما ازداد الإيمان . وخير مثل على ذلك ما شاهدته  
من تأثير النوم المغناطيسى ، فإن ذلك التأثير يزداد كلما  
اعتقد الشخص النائم فى قدرته ، وعندما ينجح النوم فى  
تنويم شخص مرة ، فقد صار له عليه نفوذ كبير . وينمو  
هذا النفوذ مع كل تنويم جديد .. وأظهر حالة من هذا  
القبيل أن منوما قام بعمليات التنويم فى جملة أشخاص  
من أسرة واحدة ، فلاحظ أن هؤلاء الأشخاص أصبحوا  
مرهفى الحس سريعى التأثير بنفوذ ذلك النوم عليهم الى  
درجة كانوا فيها لا يلبثون أن يناموا بمجرد رؤيتهم آباء  
متجها نحوهم ..



ومن الحقائق المقررة أن حياة الإنسان رهن بمزاجه ،  
أى تكوينه الوجدانى والجسمانى .. والتكوين الوجدانى  
مقترن بالمعادات ، والمعادات خلاصة أعمال أوحى بها  
الإيحاء . فالإيحاء بتعبير أدق مفتاح الى خلق الشخصية  
المثالية وتقويتها ، أى ما فوق الشعور وهو أفضل ما فى  
الإنسان ..

ومما لاشك فيه أن المرء الذى يعمل ويسعى الى تقوية  
شخصيته المثالية ، إنما يظهر شخصيته الحقيقية التى  
كانت مطموسة تحت ستار كثيف من الإهمال أو اساءة

الاستعمال ، الذى هو فى الواقع الافكار التى يجانبها الصواب وعدم الثقة فى النفس وعدم الاكتراث .

فاذا اراد الانسان الوصول الى ما اشرنا اليه وهو تقوية الشخصية المثالية ، فان ذلك يتم بنواح ثلاث : فى الشعور ، وما فوق الشعور ، ومادون الشعور ، ووسيلته نحو ذلك هى الايحاءات الذاتية نحو الكمال التى تمحص فى مهارة ، وعلى الانسان ان يواظب على تكرارها مرات تلو مرات حتى تتأصل فيما دون الشعور ، وتصير فى النهاية طابعا للحياة وبمعنى آخر العادات ..

ولا نغالى حين نقول ان النجاح بكافة انواعه هو مسألة عادة . وليس ادل على ذلك من ان يرى بعض الناس يحرز نجاحا فى اثر نجاح فى الوقت الذى نشاهد فيه بعضا اخر لا يحرز اى نجاح اطلاقا . ولو قدر للفاشلين الفطنة الى استخدام الايحاء الذاتى وتجربته ولو فى أبسط الامور ، لخلقوا فى نفوسهم عادة النجاح وايقنوا من الثقة بانفسهم وبقدرتهم ..

فاذا وضعنا ذلك فى اعتبارنا لعرفنا انه يستحسن ان نراقب افكارنا الشعورية لانها محشوة بتيارات من الايحاءات المستقرة فيما دون الشعور ، ويمكن تكييف الحياة على اساسها .. لذلك يتحتم ان يتيقظ المرء لتفكيره الوامى ، ولا يسمح لاي خاطر الا اذا كان هدفه ذاتا حقيقية مثالية كى تتكاثف جميع الطاقات لتحقيق المثل العليا التى يجب ان تكون خلاصة لكل ما هو ايجابى ونافع ويحظى بالتقدير من الناس .

وهناك مذهب يقول ان للمرء ذاكرة واحدة ، وهذا مذهب



خاطئء . ولا يمكن اتكار أن للمرء ذاكرات : واللكات البصرية : لدى الانسان يصاحب كل ملكة منيا ذاكرة تختص بها . فمثلا توجد ذاكرة للاعداد ، وذاكرة للزمن ، وذاكرة للسكان وذاكرة للشكل ، وذاكرة للالوان .. وهكذا .

والذاكرات متفاوتة متباينة ، وتوجد أسس عامة تنمى الذاكرات بمقتضاها ، وهى المرجع الى تقوية الضعيفة منها .. وللتدليل على ذلك نورد بعض أمثلة لذاكرات مختلفة ، فالذاكرة البصرية ينبغى ازاءها أن يتعود الانسان التدقيق فى اجزاء مايقع عليه النظر .. كان يركز الانسان نظره فى شخص ما ، فيتفحصه من جميع النواحي من الرأس وما يحمله من أعضاء الى اليدين وحركاتهما .. الى القدمين .. الى الملابس .. مع أعمال الفكر للحدس بمهنته . فليس من الصواب أن يبقى الدهن عاطلا ..

وأما ذاكرة الحوادث فانها تحتاج لتقويتها الى أن يعود المرء كل مساء عندما يلجأ الى فراشه الى استعراض جميع ما مر به من حوادث خلال النهار مجتهدا ألا يفقد شيئا منها مهما بلغت تفاهته ..

وذاكرة تقدير الامور - أيا كانت - تحتاج الى أن يتعمد الانسان على تقدير الأبعاد والأشكال والأوزان .

وهناك طرق ووسائل لتقوية الانتباه وسرعة الخاطر والبدئية .. على أنه ينبغى فى كل هذه الحالات أن يصحبها الأيحاء ، وتركيز الدهن .

والإنانية من الرذائل الفاشية التى تسبب نفور الناس من صاحبها لأن الشخص الإنانى بطبعه سيئ الطسوبة عصبى متشالم . وهو بذلك ينحدر اجتماعيا .. ولهذا

يجب على المرء أن يبتعد عن هذه الرذيلة بل يجب عليه أن يحاربها عن طريق الإيحاء بأن يوحى الى نفسه بأن ما يفعله من خير للغير إنما هو خير لنفسه ، أيضا ، وأنه عندما تعد يد العون للمحروم والمحتاج فإن الله سيجزيه أضعافا، فيشعر بالطمأنينة .. وأنه بقدر مايسعد الآخرين تفره السعادة . وأهم من ذلك أن يفعل ما يفعل دون انتظار لجزاء أو شكران .

يتضح من ذلك أن الإيحاء يحارب الانانية بل ويقضي عليها .. فهو إذن عامل خير أولا وأخيرا .. وأنه أعظم قوة تغير بها ما بنفسك من روح التخاذل والشعور بتقدم السن ، الى روح التفاؤل وتفتح الشباب الحقيقي للحياة الجميلة الراقية المهذبة النقية من شوائب العيش، وشوائب التداعى والتهدم ، على السواء ..

## كيف تستخدم يدك؟

واليدان من أهم « عناوين » الشباب ، أو « عناوين الشيخوخة » .. على حسب الطريقة التي يستخدمهما بها الإنسان .. ففى وسعك أن تحدث فى الناس ما تشاء من الأثر بيدك .

ان الشباب صنو النعومة والرونة .. فلا تقبض فكيف دواما ، بل احرص منذ هذه اللحظة على استرخاء معصميك وعدم توترهما .

وقد استطاعت « كورنيليا أليس » أن تجعل يديها العامل الحاسم فى تصوير مراحل العمر المختلفة ، وهى تمثل حياة الامبراطورة المعمرة أوجينى .. فعندما كانت الامبراطورة عادة شابة فى ريعان الصبا ، جعلت المثلة معصميهما رخوين لدنين كأنهما غلائل من الحرير تتحرك مع اهتزازات الريح وذبذبات النسيم .. فكان ذلك أكبر عون على احساس النظارة بنضارة شبابها .

وفى الفصل الاخير ، بعد اقل من ساعتين ، كان على المثلة نفسها أن تصور الامبراطورة وقد تجاوزت التسعين من عمرها فكانت حركة المعصمين المسيرة الجافة اعظم لسة مسرحية لابرآز الشيخوخة فى النفس ، فالمعصم

المتصلب ، المتعثر ، الجاف ، هو علامة الشيخوخة .. ولذا كانت حركة الامبراطورة - وهى تحاول عبثا تسوية وضع شالها على كتفها بسبب عجز معصمها عن الحركة اللازمة - هو أكبر دليل اقنع الناس انها بلغت من العمر اقصاه ، وكأنها بهذه الحركة قد أبرزت وثيقة ميلادها ليقرأها كل انسان ! ..

وكل انسان يحرك معصمه بغير سهولة ومرونة ، يضيف الى عمره الحقيقى سنوات وسنوات .. وكل من يرغب فى حذف سنوات وسنوات من عمره عليه أن يوجه عنايته الى معصميه بحيث تزداد مرونة حركتهما .

وقد لاحظت أن السيدات اللواتى يظفرن بأزواج بعد سن الأربعين ، يتميزن جميعا بمرونة خاصة فى حركات أيديهن ، ولا سيما معاصمهن ، ولهن راحات أيد وأصابع رخصة .

ان الشعرات البيضاء التى تنتشر فى الرأس لا تقتل الجاذبية ، بل لعل العكس هو الصحيح .. ولكن تصلب المعصم وخشونة اليد وكثرة غضونها وبروز عروقها ، لا يمكن أن تبقى للشباب ونضرة أثرها ، أو تسمح للعاطفة أن تحوم حول هذا الشخص ..

ومن تجربتى أستطيع أن أؤكد أن « كيوييد » يترفع عن استخدام سهامه مع الناضجين فى السن ، ولكنه يأنف من التعامل الشريف مع ذوى الحركات. والإشارات المرتعشة أو المتعثرة ، لان هذه اكثر العلامات على جفاف عصارة الشباب وينابيع الحيوية .

وكم من امرأة جميلة وفاتنة وشابة فى كل شيء .. ولكن ما أن يرى الرجل يديها معروقتين ، وعقل أصابعها بارزة حتى يشعر بالنفور منها قائلا :

— ان يديها تشبهان ايدي الفسالات المحترفات !  
وهذه الصورة كافية لاقتناعنا بمدى تأثير رشاقة اليدين  
وجمالهما .. وهذا الاثر نفسه موجود لدى الرجال ، لكنهم  
بطبيعة الحال لا يشبهون الفسالات ، بل يتميزون بأنواع  
أخرى من الخشونة والقبح ليست بالضرورة نتيجة للعمل  
اليدوى ، بل هي في الغالب ثمرة لعدم العناية ، أو للكسل  
المفرط وعدم التمرين المنشط للخلايا والاعصاب ، أو بسبب  
اتباع عادات غير صحية عفوا ، أو نتيجة لتوتر الاعصاب  
وسوء الحالة النفسية ..

وتحضرني في هذه المناسبة ذكرى حفلة راقصة كبرى  
أقيمت في فندق « هانتنجتون » منذ سنتين ، في موسم  
الشتاء . ورايت سيدة شابة حسناء تدخل البهو في ثوب  
جميل وزينة حسنة . وكان واضحا جدا أنها قضت وقتا  
قصير في التزين ، وانفقت مبلغا لا يستهان به في شراء  
الثوب وتصفيف الشعر وما الى ذلك ..

ولاحظت أن هذه السيدة ظلت تختلس النظرات الى  
صورتها في المرايا المحيطة بالبهو ، وفي عينيها قلق تحاول  
أن تخفيه .. كأن شكلها العام لا يبعث لديها الارتياح  
المنشود ، مما اثار حيرتها ، كأنها تتساءل :

— ما الذي ينقصني حتى ابدو كسائر السيدات هنا ،  
ممن أراهن على سجيتهن ؟

والحق انها لم تكن على سجيتهن فعلا .. ولم يبدو عليها  
انها « في موضعها الطبيعي » في هذه الحفلة الراقصة  
الباذخة . وثابرت بين الحين والحين على التطلع متسائلة  
الى صورتها في المرأة . وراودتنى نفسى أكثر من مرة أن  
أقترب منها وأهمس في أذنها قائلة :

— عفوك .. لا تبعثى عن السر في وجهك ، بل انظري الى  
يدك ! لماذا تقبضين راحتيك كأنك تتهيبين للدخول في  
حلبة مصارعة لا حفلة رقص وتبسط ومرح ؟ ابسطي  
يدك .. واحني اصبعيك الاوسطين الى الامام بعض  
الانحناء اذا شئت . اما اصبعك الخنصر « الاصفر » فليكن  
ممدودا على استقامته من غير أن يعتمد عن بقية الاصابع ،  
بحيث يكون السبابة هو أطول الجميع ، ويبدو الاوسطان  
أقصر ما يمكن . أما الخنصر فلا ينبغي بأى شكل من  
الاشكال — ومهما كانت الحالة — أن يكون منحنيا أو  
مطبقا .

ان انحناء الاصبع الخنصر هو اسوأ علامة من علامات  
التأخر وهبوط المستوى الاجتماعى ، ولا يبارى هذا في  
دلالة السيئة بالنسبة للمرأة سوى وضع اليدين في  
الخاصرة ، أو لملى الحقوين أثناء الجلوس أو الوقوف !  
وانا ادعو كل سيدة تقرأ هذا الكتاب الى القيام بتجربة  
امام المرأة الكبيرة القائمة فوق مائدة زينتها .. بان تسير  
ذهابا وايابا ويدها في الاوضاع المعقوفة السالفة الذكر ،  
وسترى على الفور أى اثر سيء تحدثه .. ثم تجرب  
الاضاع المستحبة لليدين ، فتجد طابع الرشاقة والرقى  
واضحا بصورة لم تكن تخطر بالبال . وهذا الطابع هو  
ما يجب أن تتمرن عليه ، كي تراقب حركات يديها ولا  
تركهما تسيران الى مستواها وسحرها .

ومن الاوضاع السخيفة ايضا أن تجلس المرأة معقودة  
اليدين كأنها مدرسة عانس في حجرة الست النافذة ، أو  
أن يضع الرجل يديه على فخذيه وهو جالس كأنه تمثال  
قديم لعمدة من القرن الماضى .. فتلك اوضاع تفيد معنى

التخشب والجمود ، وهو من معاني الشيفوخة لا الشباب .  
ثم هناك اعتبار نفساني يجب الا يغيب عن اذهانتنا ، وهو  
أن عقد اليدين على الصدر أو في الحجر ، أو وضعهما على  
الفخذين يصفى على الرجل أو المرأة صورة المتفرج ، أو  
المراقب المنعزل ، وذلك لسبب واضح للغاية .. وهو أن  
ذلك الوضع لليدين هو وضع « عدم الاستعداد للعمل » ..  
أي الانسحاب من ميدان النشاط الدائر فيما حولنا . ومعنى  
هذا أننا لا نريد أن نتدخل ، وكل همتنا موجهة إلى « النظرة »  
أو « المشاهدة » السلبية .

أن هذا « الانعزال » مرادف لمعنى « التقاعد » أو « الإحالة  
على المعاش » .. وهل للشيفوخة علامة أفصح من هذه  
العلامة .

أن هذا الوضع لليدين مناسب جدا حين تكون مستمعا  
فى مسرح أو سينما أو قاعة محاضرات أو حفل موسيقى .  
أما فى الحياة العادية ، فيجب ألا تسمح ليديك أن تسيئا  
اليك وتضعاك فى صف المحالين على التقاعد ..

قد تكون متقاعدا فعلا من العمل أو المهنة .. ولكن أبالك  
أن تترك يديك تعلنان أنك اعتزلت أيضا كل نشاط حيوى  
يمارسه الشباب .. فالتقاعد عن العمل ليس معناه التقاعد  
عن الحياة ونشاطها ومباهجها ، فلماذا تترك يديك تشيخان  
عك ذلك وتشهران بك وبسبك ؟ ..

ابق يديك منفصلتين على الدوام ..

فمن النادر أن تجد شابا يقبض باحدى يديه على الأخرى ،  
اللهم إلا فى حالات التوتر العصبى الشديد ، أو حالات  
الارتباك والحيرة البالغة ، أو ربما محاكاة للجد أو الجدة ..

إذا كان هذان هما اللذان ربياه صغيراً . ومعنى التقليد في هذه الحالة ، أن الفتى شديد التعلق بجده أو بجده . . ولكنه بهذه الحركة يسيء الى نفسه جداً ، ويتعود ، وهو لا يدري ، عادة تقوده الى الشيخوخة قبل الاوان بكثير . . لذا انصحك أن تحاشي ضم يديك بأى ثمن ، وكلّمسا استطعت الى فصلهما سبيلاً فافصلهما . .

أن ضم اليدين معناه ضعف الحيلة وقلة الحصول والطول . .

اننا نضم يدينا عند الصلاة والضراعة ، لكى نعبّر عن قلة حولنا وطولنا وضعف حيلتنا أمام ارادة الله وصروف القضاء . . فلماذا نجعل هذا التعبير « الطابع المميز » لشخصيتنا أمام مخلوقات الله من أمثالنا ؟

وفيما مضى من عصور التاريخ ، كان الرجلان إذا تلاقيا، أمسك كل منهما يمين الآخر لسبب خاص . . هو أن يضمن كل منهما أن الآخر لا يستطيع أن يوجه اليه ضربة أو طعنة وهما يتحدثان معا . . وهذا هو الاصل في طريقة المصافحة باليد في يومنا هذا بقصد التحية .

وحتى الحيوانات تعرف معنى حركات السيدين . . وتستطيع أن تلاحظ ذلك في الكلاب مثلاً ، فإذا اعترضك كلب وأنت تدخل داراً ، ووقفت في مكانك لا تتحرك ، ولم ترفع يديك ، تأكد الكلب أنك لا تريد أن تضربه أو تقتله بشيء . أما إذا رفعت يديك الى اعلى بحركة تتقيه بها أو تعلن عن خوفك ، فانه سيظن من رفع ذراعيك أنك تنأى للهجوم عليه . . فينقض عليك !

أن الكلب يعلم تمام العلم أن اليد المرفوعة معناها الاستعداد للهجوم أو العمل الايجابى . أما اذا تركت يديك مدلتين



وتركت الكلب يقترب منك ويتشمم وأحتكما من الخارج،  
فانه سيعتبر ذلك علامة مسالة فيطمئن اليك .. وهذا  
هو البديل من معنى المسالة الذي تعبر عنه المصانفة  
بين الأدميين ..

وأنا اعترف اني أفزع من الكلاب . ولكني جربت هذه  
الطريقة ووجدتها ناجحة تماما في جميع الاحوال .  
يجب الانسى أن من وظائف اليدين أيضا اظهار الودة  
والحنان ..

ان جميع الكائنات : من الزوج والزوجة ، الى الاطفال،  
الى القطط والكلاب ، كلهم يقدرون معنى اللمسة الحانية  
من اليد .. بل ان اليد الرشيقة الفتية يبدو منظرها  
وكانما هي مستعدة دائما لمنع تلك اللمسة الحانية . اما  
اليد الفليظة الثقيلة ، فمن العسير أن تؤدي هذا المعنى .  
ولذا لا تستريح اليها العين ، ولا تطمئن النفس الى  
صاحبها ، أو صاحبها ..

واذا وجهنا نظرنا الى خصائص الامم ، لوجدنا  
الفرنسيين من أكثر شعوب الأرض استخداما لليدين  
في الحديث .. بمرونة مذهشة ، ورشاقة .. وغيرهم من  
الشعوب يستخدمون أيديهم في الحديث كثيرا ، ولذا  
حين يحتاجون الى استخدامها ، لا يحسنون ذلك . وهذا  
هو السبب في أنهم لا يدرون ماذا يصنعون بها ، فيلقون  
بها امامهم على المنضدة ، أو على الركبتين ، أو على  
الصدر معقودتين !

اجتهد دائما أن يكون وضع يديك - رقم استرخائهما  
- هو وضع الاستعداد التام للنشاط ، والعمل ، والمداغة

والحنان ، والمساعدة .. وذلك هو « السكون الناشط »  
أو الهدوء الملىء بالحركة والحيوية !

وأوصى الجميع رجلا ونساء أن يدرسوا حركات أيديهم  
إمام المرأة ، لكي يستخدموها في الحديث استخداما  
لائقا رشيقا متزنا ، ليس فيه مبالغة سوقية ولا جمود  
يدل على التصب والجمود الموحى بالتقدم في العمر .

وثمة نصيحة أخرى قد تتكلف بعض المال ، ولكنه  
لا يذهب سدى .. أن تذهب الى فيلم جيد بطله وبطلة  
من الفنانين الراشخين ، فتشاهده أكثر من مرة .. أنك  
ستجد متعة كبيرة في المشاهدة الثانية ، ولو أنك ستتكبد  
ثم التذكرة مضاعفا . ولكن احرص على مراقبة حركات  
يد المثلة والممثل ..

ان صناعة السينما تعتمد في المقام الاول على « الحركة »  
.. ولابد في الاخراج السينمائي من الاستعانة بالحركة  
لتأكيد كل فكرة أو احساس .. واليدان من أدق وأبرع  
أدوات الحركة في التمثيل .. فلماذا لا يكونان كذلك في  
الحياة ، كي تكتسب شخصيتك مزيدا من الجاذبية  
وحيوية الشباب المتدفق ؟ ..

ان العين تتبع الحركات ، كما ان الاذن تلتقط الاصوات  
.. فثقي وأنت تتكلم أن الناس يسمعون صوتك بأذانهم  
و « يسمعون » حديث اشاراتك بأبصارهم .. فأحسن  
استخدام لغة اليدين ، كما تحرص على حسن استخدام  
لغة اللسان والشفيتين ..

ولقد كان من أسباب النجاح الساحق للمثلة العبقرية  
« نجريتا جاريو » أنها كانت بارعة في استخدام يديها ، مع  
أنهما في حد ذاتهما ليستا جميلتين بل كبيرتين .

وقد تعلمت المرأة الأمريكية من جريتها جاريو أن  
 صغر حجم اليدين ليس ذا أهمية ، وإنما المهم أن تعرف  
 كيف تحسن استخدامهما فى الإشارة الرشيقة المعبرة ..  
 بل اذهب الى حد القول ، أن جمال استخدام اليدين  
 يعوض المرأة فى كثير من الأحيان عن كل ما غبنتها الطبيعة  
 فيه من جمال الوجه أو جمال الجسد .. فهى تستطيع  
 - إذا بذلت قصارى عنايتها - أن « تغنى » بيديها وتعزف  
 بحركاتها العادية سيمفونية أو معزوفة راقصة ..  
 فما الفرق بين اليدين والرجلين ؟ ..

إن الأطراف الأربعة يقوم عليها فن كامل مستقل هو  
 فن الرقص الإيقاعى « الباليه » .. وباليدين تمثل  
 الراقصة التعبيرية الهندية أو الشرقية أو الأوروبية  
 قصصا بأسرها من غير حاجة الى كلام .. فحركات اليدين  
 بمثابة قصائد وأناشيد ومقطوعات منغومة ! وإذا كان هذا  
 ممكنا على المسرح ، فلماذا لا يكون ممكنا فى الحياة ؟ جرب  
 منذ الآن وقاير .. ومستصل !



وبشئ من الملاحظة ، ندرك أن اليد تعبيراتها الفطرية  
 تقريبا .. وهذه يجب أن نستغلها وننتبه الى مفزاها ،  
 فانت كى تتناول شيئا من أحد ، أو تتلقى هدية أو سلعة  
 أو شيئا ترغب فيه بأى كيفية من الكيفيات ، تمد يدك  
 مبسطة ، وباطن راحتك الى أعلى .. لأنه ليس فى إمكانك  
 أن تتلقى شيئا وتتناوله بظهر يدك ..

ولهذه الحركة الفطرية الأولية نتائجها المهمة ، فباطن  
 اليد الى أعلى أدل على المودة وحسن التقبل عندما

تستقبل شخصا أو تقوم بالتصريف بينه وبين شخص آخر ..



كذلك عندما تمد يدك لمصافحة انسان يحسن أن يكون باطن يدك متجهاً الى أعلى بعض الشيء دلالة على أنك تتلقى يده كما يتلقى الإنسان هدية أو رغبة من رغبائه . أما اذا مددت يدك للمصافحة وظهرها الى فوق ، فحركاتك أشبه بمن يمنح صدقة .. فيد المعطى تكون مقلوبة الى أسفل ، أما يد المتقبل فتكون متجهة الى أعلى . وليس من الكياسة ولا التواضع .. بل من الحياء في كثير أن تصافح شخصا بحركة تدل على أنك تصدق عليه بالتحية !

ان حركات باطن الراحة وظهرها هي في أساسها كله حركات قبول أو حركات رفض .. فينبغي أن تتنبه الى حركات يديك في هذا الضوء ، لتتحري فيها أن تحمل معنى التقبل دائما لا معنى الرفض .

ان كلمة « لا » قبيحة في غير موضعها الدقيق ، فان أردت لحركات يديك البلافة فانتبه جيدا للإشارات التي تعبر عن الرفض أو النفور أو الإنكار حتى لا تستخدمها الا في موضعها الدقيق وبمقدار .

ومن التناقض المضحك ان تقول بلسانك « نعم » في الوقت الذي تقول فيه يدك « لا » .. أو ان تقول بلسانك « لا » في الوقت الذي تقول فيه يدك « نعم » .. وعلى العكس من هذا الأثر السخيف المضحك ، يأتي أثر التوكيد حين تتوافق إشارة اليد مع كلمة اللسان ، فتزيد من وزنها ووضوح معناها ..

وليس معنى التعبير باليدين هو الاسراف فى الاشارات  
بغير معنى ، فان ذلك لا يكون تعبيراً بل هذياناً وثرثرة  
باليدين ليس له قيمة أكثر من الهذيان والثرثرة باللسان .  
والهذيان والثرثرة - سواء باللسان أو بالإشارة - ليسا  
من أدلة الحيوية ونشاط الشباب ، بل هما الى خرف  
الشيخوخة أقرب !

ان الانسان المتزن لا يفتح فمه الا لان لديه شيئاً معيناً  
له أهميته يريد أن يقوله .. وكذلك لا يحرك  
يديه الا لان لديه ما يعبر عنه بتلك الحركة . ومن غير  
هذا « الاقتصاد » فى التعبير باللسان واليدين يفقد  
الشخص وزنه فى نظر الناس ، ولا يصفى أحداً لما يقول ..  
ولا يعبر أحد اشاراته التفاتاً .

ان الإشارة « لغة » لها بلاغتها وسحر بيانها ، وموسيقية  
تعبيرها مثل لغة اللسان تماماً .. فليس وقتاً ولا جهداً  
ضائعين كل ماوجه من عناية الى اتقان رشاقة التعبير  
بيديك ..

وكما ان العبارات اللغوية لها فواصلها وقراتها المتميزة  
كذلك الجمل الموسيقية تفصل فيما بين أنغامها وقفات  
ولحظات صمت تساعد على وضوح معنى الأنغام ...  
وكذلك الحال فى لغة اليدين ، لابد من سكون بين الحركات  
والاشارات كي يكون لتلك الاشارات معنى مفهوم .

واذا لم تكن من البلقاء فى لغة اليدين ، ففى استطاعتك  
أن تعلم تلك البلاغة بمحاكاة فرسانها والنسج على منوالهم  
اليس من يريد تعلم الادب ورفع مستوى أسلوبه  
الإنشائى ينصح الناصحون بمطالعة أعمال كبار الكتاب  
والشعراء لتنظيم فى نفسه أساليبهم فينهج نهجهم ...

كذلك للغة اليدين أدباؤها وشعراؤها ! أن المثلين هم شعراء الإشارات ، والخطباء وكبار المحاضرين هم أمراء النشر في لغة اليدين !

واقب إشارات المثلين والخطباء لتتعلّم منهم كيفية استخدام اليدين في توضيح الكلمة المسبوبة بالحركة المنظورة . وفق أن التقليد غريزة في الإنسان ، أنك ستجد نفسك تقلد ، عن غير قصد ، حركات من تعجب بهم من أولئك البالغاء وستزيد تلك المحاكاة من وضوح شخصيتك وسحر أحاديثك في مجالسك الخاصة والعامة .



والآن يحسن أن نتحدث عن التمرينات التي تكسب الأصابع مرونتها حتى لا تكون حركات اليدين جافة بعيدة عن رشاقة الشباب المنشود .

أن أفضل تمرين لمرونة الأصابع ونضارتها هو أن تتناول أصابع إحدى يديك باليد الأخرى وتحنيها إلى الخلف برفق ، أي جهة ظاهر اليد . ولكن الرفق في هذا التمرين ضروري ، فلا ينبغي أن تؤلم مفاصل أصابعك . بل يكفي أن تحني الأصابع إلى أن تبدأ في الشعور بالألم . . ثم تطويها ، وتكرر هذه العملية بضع مرات كل يوم كي يجري الدم بنشاط في جميع مفاصل الأصابع . .

أما المصم فيكفي لتمرينه أن تضم قبضتك وتبسطها بهمة ، بحيث تنشر أصابعك متباعدة عند بسط راحتك تماما .

وإذا كنت سعيد الحظ لأنك ممن تعلموا العزف على البيانو ، فالتمرين على تلك الآلة الموسيقية خير قليل برشاقة الأصابع ومرونتها . . فان ييوسة المفاصل تبدأ

في أواسط العمر ، وهذه اليبوسة هي التي تقضى عليها بالتمرين الرياضي .

ان العزف على البيانو ، او ما يعوض عنه ، تمرين كاف لمفاصل الاصابع والمعصم . . وركوب الدراجة ، وما يحل محله من رياضة المشي ، خير تمرين لمفاصل الركبتين والقدمين . .

وقد تكون في حاجة الى بعض الفيتامينات لكي تكفل مرونة مفاصل يديك أو قدميك أو سلسلتك الفقرية ، فلا تتردد في استشارة الطبيب . . وقد لا يحتاج الأمر الا لبضع جلسات من الأشعة القصيرة .

ان شبابك هو الى حد كبير شباب يديك ومفاصلك عموما . . فلا تهمل هذا الأمر اذا أردت لنفسك الروثق والعافية معا .

## حِينَئِذٍ

عيون الشباب تومض بلمعان كلمعان النجوم .. أما  
عيون الشيوخ فتحلق ، وعيون الشباب لا تكف عن  
الغمض والاختلاج ، وبذلك تتغذى العين وتغسل بالسوائل  
الطبيعية أثناء الاختلاج .. وهذا هو السبب في توصيتنا  
للمتقدمين في السن أن يثابروا على الغمض والفتح لتقوية  
نظرهم وحمايته من التدهاى ..

إن الخمول يورث الضعف والانحلال في جميع العضلات  
والاعضاء ، وليست العين شذوذاً أو استثناء من هذه  
القاعدة العامة ..

والعين عضو موضعه في الرأس ، فلا بد لصحتها من وضع  
الرأس في موضع صحيح مناسب . وما أكثر ما يخطئ  
الناس في وضع رؤوسهم .. يمشون مطرقين ، ويجلسون  
مطرقين ، مع أن الرأس مجعول للارتفاع على امتداد مستقيم  
للمود الفكري ..

فلا تجعل عينك تنظر الى أسفل ، بل الى أمام .. وإذا  
كان عليك أن تنظر في عمل أو كتاب ، فارفع العمل أو  
الكتاب الى أقرب ما يمكن من مستوى النظر .. لأن ذلك هو  
السلوك الصحيح الجدير بانسان له يدان . أما النظر الى



أسفل فسلوك جدير بحيوان من ذوات الأربع لم تمتحه  
الطبيعة نعمة اليدين والرجلين ١

وأعلم ان السوائل المطهرة المستعملة في غسيل العينين  
والقطرات ، والنظارات ، وما الى ذلك من وسائل علاج  
العين والعناية بها ، لا تجدى نفعا ما لم يكن العنق مستقيما  
منتصبيا في سائر حالاتك أثناء اليقظة .

وثمة عوامل نفسية كثيرة لها أثر في النظر وتضارته  
وصحته . وفي مقدمتها : القلق ، والخوف ، والشك ،  
والحزن ، والتشاؤم .. فابدأ بطرح هذه الهموم كلها عن  
كاهلك ، اذا كنت جادا في تجديد شباب عينيك والمحافظة  
على لمعانها ..

ومن الضروري أن تستشير اخصائيا موثوقا به للحصول  
على طريقة سليمة في العلاج والعناية الصحية . واذا كنت  
بحاجة الى نظارة للقراءة أو للمسافات البعيدة ، فيحسن  
الا تؤجل ذلك .. فكل ساعة تقضيها بغير النظارة المناسبة  
تزيد من ارهاق عينيك .



ونضارة العين صحيا مسألة لا تنفرد بالاهمية ، بل هناك  
طريقة استعمال العين .. هناك طريقة نظرتك الى الناس ،  
هناك اسلوب تطلعك ، والصورة التي تطلع بها على  
الناس بنظراتك ، فالعين هي مرآة النفس كما يقول  
شكسبير ..

ان نظراتك الى الناس ، والى الاشياء ، هي صورة  
شخصيتك .. فالنظرة الرقيقة الحانية تؤدي عنك فكرة  
غير الفكرة التي تؤديها النظرة الصارمة .. والنظرة الحاملة  
غير النظرة الثاقبة الغامضة ، وهلم جرا .

ومن الملاحظ أن المتقدمين في السن - ولا سيما السيدات يرون - من حقهم أن يطالعوا الناس بتنظرات كنظرات الصقر .. وأن يلقبوا فيهم عيونهم من أعلى إلى أسفل ، كأنهم في سوق للرقيق ، وجميع من حولهم « بضاعة » ينتقون منها ما يروق لهم ! ..

واعرف سيدة من سيدات المجتمع ، كانت تدين بمكانها لزوجها ذى الشخصية الجذابة .. فلما مات وورثت عنه كل ثروته ومناصبه في الشركات والافندية ، وجدت نفسها فجأة وحيدة ، وقد انقض من حولها كل من كانوا يحيطون بها ويرحبون بزيارتها في مدة حياة زوجها ، لانهم في الحقيقة كانوا يتحملون سماجة نظراتها وتقل دماها من أجل خاطر طرف زوجها ودمايته ..

ولجات الى هذه السيدة تستشيرني في الامر ، وتطلب مني أن أساعدها .. فكان أول ما فعلته هو مواجهتها بالواقع المؤلم ! وافهمتها انها درجت طول حياتها بجوار زوجها على عادة النظر الى الناس من عل ، وكان الله نديها لتكون قاضيا يدين جميع البشر ! .. فكانت عينها الثاقبتان الصارمتان « تعريان الناس من ثيابهم » وهي طريقة مهينة للغاية ، فلا عجب أن يضيقوا بها ..

واقترحت على تلك السيدة أن تضع أمامها في موضع منزو من المكتب مرآة صغيرة كالتي يضعها سائق السيارة أمامه ، وأن تختلس اليها النظر كي ترى وجهها وهي تحدث الناس ، وان تتحرى الابتسام والنظرة الرقيقة ، وتطرد كل صرامة من ملامحها أولا بأول .

ونفقت السيدة اقتراحي .. واعتقدت انها كانت مخلصه النية صادقة الرغبة في التخلص من متاعبها التي تسببها

لها نظرات عينيها ، فاتبعت نصيحتي بدقة وتفسيرت شخصيتها شيئا فشيئا ، الى أن اتصلت بي منذ مدة وجيزة لتسألني المساعدة العكسية :

- دلينى بربك على طريقة أبعد بها الناس عنى بعض الشيء ، لانهم صاروا يتكاثرون حولى ، وينشدون مجلسى ، ويلبسونى بكثرة مرهقة لفرط ارتياحهم الى .. ودلتنى التجربة على أن النظرة الرقيقة الودود تغير بالتيبة من طريقة الشعور والتفكير .. فالعين كما قلنا مرآة النفس ، وكل تغير متكلف فى النظرات لا يلبث أن يؤدى - مع المثابرة - الى تغير فى معاملة الناس عموما ، وفى الشعور بهم والاحساس نحوهم .

ان المودة والكرم ضروريان جدا للسعادة والشباب من كل النواحي .. فعندما ترى شخصا قادمًا تحوكم ضيق نور المودة ودفع الترحيب فى عينيك ، ليحس فى نظراتك أنك تفتح له ذراعيك .. وسيحس بهما كانت منك - ان عينيك شابتان ، فيهما نور وعظم وسيحاء ..

وعندما يحدثك أى انسان فى أمر يهمه ، يجب أن تصفى له بعينيك لا بأذنك وذهنك فقط .. فان العين هى التى تدل المتكلم على مقدار حماسك لما تسمع ، ومدى اهتمامك لما يقول . ومن العسير أن يقاوم المتحدث حبه لك اذا شعر فى نظراتك بالحماسة للاصفاء ..

ان الحماسة هى علامة الشباب .. والنظرة الحارة المتحمسة هى النظرة المتوقدة بنور الشباب وعزمه ونضارته وحماسة النظرات مقترنة عند الشبان بالاستطلاع .. لان غرارة الصبا تدفع الى الفضول وابتغاء المعرفة والاهتمام بكل جديد .. فاحرص على ذلك التطلع العقلى والنفسى

يبقى لك شباب العقل وشباب القلب وشباب النظرات ..  
وسأطلب منك الآن أن تجرى تجربة بسيطة جدا على  
عينيك :

ركز تفكيرك في أحب الناس إليك ، ثم انظر في المرأة  
.. تجده اللعان ، والحرارة ، والحماسة في نظراتك ..

ورركز تفكيرك بعد قليل في أبغض الناس إليك ، وانظر  
في المرأة تجده الوميض قد تلاشى منهما ، كما تطفىء  
مصباحا كهربائيا بالضغط على زر صغير ..

والآن لا يقتضيك الامر الا تصور من تحبهم لتومض  
عينك بالمودة والحماسة كلمات لقيت انسانا لا تكثرث له  
الا قليلا .. وشيئا فشيئا ستتعود المحبة ، وسيتعودها  
منك الناس ..

وليس هذا بالامر العسير ، فالممثل قد يقف على خشبة  
المسرح في مواجهة الجمهور ويبدو عليه الشرود أو التفكير  
العميق ويتحدث عن وحدته ووحشته ، وأمام انفه المئات  
من الناس .. لانه يتخيل ما يريد التعبير عنه ، فيحسه في  
نفسه ، وتنطق نظراته وملامحه بذلك الشعور المطلوب  
منه ..

كن ممثلا بعض الزمن ، ليستقيم لك قياد الناس على  
مدى الزمن ..

## راقب طعامك

لا ينكر أحدا ما للطعام من أهمية في تكوين الإنسان منذ ولادته ، ثم تزداد هذه الأهمية كلما تقدم في العمر إلى أن يصل به المطاف في مسالك الحياة إلى الشيخوخة .

ولما كان الطعام هو الأساس المضي لقوام الحياة ، فهو بمثابة حجر الزاوية الذي تتركز عليه أصول الصحة العامة للإنسان . . لهذا فقد أولى الباحثون والاختصاصيون عناية كبرى واهتماما شديدا بموضوع الطعام من ناحية ملائمة أنواعه لمختلف الأعمار والأمراض وحسن تهينته .

وقد أثبتت التجارب للدلالة على ذلك أن إضافة مقدار من زيت كبد الحوت - ومن عناصره « فيتامين د » - إلى طعام طفل معوج الساقين ، يمنحها صلابة واستقامة . .

ومما يؤسف له أن غالبية الناس يجعلون طعامهم الأساسي الدائم من أصناف محددة : اللحم أو الأرز أو البطاطس ، من غير أن يولوا اهتماما بالفواكه والخضروات . . وهم بذلك يحكمون على أنفسهم بالحرمان من الأملاح المعدنية التي هي العناصر الرئيسية لسلامة البدن وصحته . ومن الخطأ الشائع اعتقاد الناس أن المبالغة في طهو الطعام وانضاجه على النار يكسبه فائدة غذائية ، إذ أن

الصحيح هو العكس تماما لان الطعام بزيادة نضجه يفقد معظم فائده الصحية .

ومن عجب أن تظن المرأة ان الجمال مسألة سطحية لا تتمدى بشرتها .. فقد اثبتت التجارب العلمية ان الجمال موضوع عميق تصل جذوره الى خلايا الجسم الداخلية .

والجسم كما هو ثابت علميا مكون من ملايين الخلايا الدقيقة ، وكل واحدة من تلك الخلايا المتناهية في الصغر كائن حي يأكل وينمو ويتكاثر ويعمل ، ثم يموت ، شأنه شأن أى كائن حي . والناس فيهم السوى والشاذ والمليح والقيبح ، كذلك الخلايا فيها الصحيح والمشوه . ويتوقف ذلك على كيفية نمو الخلايا وصيرورتها ، وأساسا على ذلك يتكون الشكل الخارجى للجسم الانسانى .

ومن حسن الحظ ان خلايا الجسم - مهما كانت متغلفة فى داخلنا فهي تخضع لرقابتنا وتوجيهنا ، لان مجارى الدم تغذى الخلايا بالاملاح المعدنية والمقويات والفيتامينات الضرورية لسلامتها وتجديد نشاطها وزيادة طاقتها وشبابها . لذلك يجب على الانسان أن يعمل دائما على أن يجعل دمه غنيا بشحنات كافية من العناصر البنائية اللازمة وهو أمر ميسور باتباع نظام صحيح للتغذية يسير به نحو الجمال والشباب .

وأول ما تلفت اليه النظر هو عدم الربط بين الغذاء الشهى والغذاء الصحى .. فمن السهل جدا أن نحششو بطوننا بوجبة دسمة من البطاطس المطبوخة باللحم والصلصلة ، نحس بعدها اننا تغذينا جيدا . ولكننا اذا نظرنا الى هذه الوجبة فى ضوء علم التغذية ، نرى أن اللحم فى حد ذاته غذاء بروتينى نافع فى بناء العضلات ، كما هو

عنصر من عناصر تكوين خلايا الجسم . ونرى ان البطاطس غذاء نشوى ، وهو بحالته هذه مصدر للقوة المحركة والطاقة التي بها تعمل الخلايا . ولكن البناء والوقود ليسا هما كل شيء . . فهناك عناصر أخرى عظيمة الاهمية تحتاج اليها الخلايا ، مثل الهرمونات والفيتامينات والمعادن . وتحتاج الخلايا العصبية بوجه خاص الى كميات هائلة من الفسفور . أما بقية الخلايا فتحتاج الى ما يلائم طبيعتها ، فالحديد ضرورى لخلايا الدم ، والجير لخلايا الاسنان . ومما لا شك فيه أن هبوط الكمية اللازمة من هذه العناصر على الحد الضرورى يضعف تلك الخلايا ويؤدى الى موتها جوعا ، وبالتالي يؤدى الى تدهور الصحة العامة للجسم . . وتبعاً لذلك يتدهور المظهر العام والمظهر الخاص لتلك الاعضاء التي أصابها الضمور .



ومما يبعث على الدهشة ما يسببه اختلال الغدد الصماء وما يترتب على ذلك من آثار ، فقد تعجب اذا رأيت ملكة جمال مثلاً وقد صارت نموذجاً للمقباحة والدمامة بسبب اختلال فى الغدد الصماء أو افراط فى افرازها . . وقد تعجب اذا رأيت شخصاً مشقوق القوام وقد احلوهب وتقوس ظهره . وتأخذك الدهشة اذا عرفت شخصاً عاقلاً متزناً واذا به فى لحظة عين قد انطبعت عليه وعلى تصرفاته سمات البلاءة . . ومرجع ذلك كله الى اختلال فى الغدد الصماء .

ومن حسن طالع هذا العصر أن العلم الحديث قد توصل الى كثير من الحقائق المذهلة عن هذه الجسيمات الصغيرة المهمة بالغدد الصماء ، كما توصل الى التحكم فى قضايلها،

مما سيكون له أحسن الأثر في الاحتفاظ بالجمال والجاهزية ومن الغدد الهامة التي تمكن العلم من التحكم فيها والسيطرة عليها ، الغدة الدرقية ، التي لها سلطان كبير على توازن الجسم وعلى عملياته الدهنية والكيميائية ، وتتوقف رشاقتنا أو بدانتنا على هذه الغدة .

وخلاصة القول ان الطعام الذي نتناوله ، بما فيه من عناصر معدنية ، وكرىوهايدراتية ، وبروتينات ، وفيتامينات ، ودهنيات ، بكميات معتدلة ، له أثره الفعال المباشر في تغذية خلايا الجسم .

\*\*\*

وأول ما تعنى به المرأة فى كافة أنحاء الدنيا هو جمال بشرتها ، فالبشرة الجميلة عندها بمثابة الكنز الثمين الذي لا تعدله كنوز سليمان . . . وكل امرأة فائنة فى نظر الناس لها بشرة ناعمة ناضرة يضفى عليها سحرا يأخذ بالالباب . وما اتعمس المرأة حين تنظر فى مرآة ، فترى بشرتها وقد أصابها الاختلال ، واستعالت نظرتها الى بطور وخشونة ويقع . . فتلجأ الى الدهون وما اليها من وسائل التجميل الصناعية تخفى بها ما أصابها ، وكان اخرى بها أن تعالج العلة من أساسها .

ان بشرة الانسان مرآة تنعكس عليها صحته العامة ، ولم تكن أدهنة التجميل فى يوم من الايام علاجا لتدهور حالة البشرة . . فمثل ذلك مثل حائط متصدع يطلبه صاحبه لكى يخفى التصدع دون أن يرممه .

ان الشحوب يعنى فقر الدم بسبب سوء التغذية ، والاصفرار معناه اضطراب افراز الصفراء من المرارة ، واعتلال القلب يضفى على البشرة لونا أزرق . . أما البثور



والخشونة والبقع فليست أمراضا سطحية كما قد يتبادر الى الذهن ، بل انها أعراض متغلغلة ، ويظهر أثرها على البشرة .

فيجب عليك أن تكون يقظا لكل حالة تطرأ على بشرتك ، كتغير في اللون أو ظهور بثور أو بقع . وأعلم أن ذلك ليس أعراضا سطحية بسيطة تزول بعد فترة وجيزة أو دون علاج . . والطعام الذي تأكله له أثره المباشر في هذه الحالات .

وبعبارة أوضح ، يمكن أن نقول أن سر جمال اللون ونعومة الجلد كامن في الخلايا الداخلية وفي الغدد . . وفي مقدورنا السيطرة على ذلك وفق إرادتنا ، فليس جمال البشرة إذن محصورا في دائرة الجسم فقط ، بل يتعداه الى النفس والتربية الخلقية والنفسية التي تتيح لنا التحكم في شهوة أفواهنا وبطوننا . .



لقد أثبت العلم أن عددا من خلايا الجلد يضمحل في كل يوم ينقضي من العمر ، وتحل محله طبقة جديدة من تحته ، خلفا لسلف . ولو أننا وضعنا في اعتبارنا أن ننظم ونحسن تغذية خلايا جلدنا عن طريق مجرى الدم كما ينبغي ، لحصلنا على جلد جديد ناعم ، ناضر ، جميل . . وبمعنى آخر نحظى بنضرة الشباب على الدوام ، فلا تنقصن جلودنا ، ولا تتجعد تحت تأثير الشيخوخة .

إن الجلد ليس مجرد غلاف لأعضاء الجسم وخلاياه ، ولكنه عضو عام من جملة أعضائنا ، لا يقل شأنه وخطره عن الأعضاء الداخلية الأساسية كالكبد والقلب والكليتين . والجلد من أنشط أعضائنا عملا في الليسل ومن أغزرها

انتاجا ، فهو ينتج الزيت والعرق والشمع والاطافير ، ويحمي ببادئه وتفاعلاته الكيميائية كافة أعضاء الجسم الباطني من عوادي الجو والعالم الخارجي . ومن أهم ما يقوم به تنظيم درجة حرارة الدم ، وهو شديد الحساسية اذا انه يتأثر بما يصاب به أى عضو آخر ..

والكبريت هو العنصر الاساسى لغذاء الجلد .. والطعام مهما كان فاخرا أو غنيا بالعناصر ، لا يفيد الجلد الا اذا كان الكبريت من عناصر ذلك الطعام ، فهو الذى ينظف خلايا البشرة من النفايات وينقيها من الشوائب . ومن هنا ندرك حصة اجدادنا حين كانوا يستعملون كبريت الصود - الكريه الطعم - لاضفاء النضرة على بشرتهم . وكان هؤلاء الاجداد على حق ايضا حين كانوا يصفون الكبريت للنساء فى فصل الربيع ، لان فصل الشتاء فصل الانكماش والاكثار من الطعام .. وتناول الكبريت يغسل خلايا الجلد ويجدد شبابها .

وتطورت الدنيا وتقدمت العلوم وتصلحت الابحاث ، فأصبحنا نتعاطى الكبريت لا بوضعه الطبيعى ، بل بطرق غذائية مستساغة الطعم حيث اكتشف وجوده فى الخس والطماطم والبصل .. وهذه الاطعمة الكبريتية ضرورية لضمان دوام جمال البشرة .



ونلاحظ جفافا فى الجلد فى كثير من البلاد الحارة ، فيخشو الجلد سمىكا وخشنا ، تتخلله اخاديد ، وقد تزداد الحالة سوءا فيصاب الجلد بما يسمى بمرض « البلاجرا » ، وهو مرض يصيب الكثير من الفلاحين فى بلاد الشرق . وقد تناول الاخصائيون ذلك المرض بالبحث الى أن توصلوا الى

معرفة اسبابه . وقد اتضح لهم ان نقص فيتامين «ج» هو السبب الرئيسى فى الإصابة بذلك المرض .  
ومن خصائص هذا المرض أن إصابة النساء به أكثر من الرجال البالغين أو الاطفال . وتبدأ أعراضه بهزال وضعف عام مع توتر شديد فى الاعصاب . ومن أعراضه أيضا ان الجلد يحمر احمرارا ظاهرا بعد أسابيع ، وتزداد البقع الحمراء دكنة وتعقبها بقع بيضاء قائمة .. ثم يعقب ذلك خشونة الجلد وتقلصه ، فيبدو وكأنه جلد مومياء .

وفيتامين «ج» ، وهو العنصر الاساسى للوقاية من ذلك المرض .. وان كان من عناصر الطعام الذى نتناوله الا انه سهل اللويان ، وبذلك ينفصل عن الطعام عند طهوه .. وعلى ذلك فان اغفال تناول الطعام بمائه يفوت علينا فرصة الحصول على الفيتامين «ج» . لذلك يجب علينا أن نأخذ من الماء فى طهو الطعام ، وأن نحرص على تناول الماء الذى تسلق فيه الخضروات ، وأن نعصر الخضر وتتناول عصيرها ، فانه عدو مرض « البراجرا » وجفاف الجلد .

« والاطعمة » الغنية بهذا الفيتامين كثيرة متعددة .. منها اللبن الطازج ، والزبد ، والبيض ، والكبد ، وخميرة البيرة والعدس ، والفواكه الطازجة ، والخضروات ، والخبز الاسمر .



ولا يفوتنا أن نقرر ان الامساك الدائم اعداء الصحة ولو كان يسيرا ، لان احتفاظ القولون بفضلات عملية الهضم ، يجعل الدم يمتص جانبيا من هذه الفضلات ، ومنه تقسرب الى خلايا الجلد .

والامساك مصطلح رئيسي لكثير من الاضطرابات الجلدية ، لان هذه النفايات تفقد الدم خاصته في التنظيف والتنشيط ، وبذلك تحول دون تغذية خلايا الجلد ودون تمكينها من مقامة جراثيم الالتهابات التي تنتشر في الهواء الملامس للجلد . . في حين ان الجلد القوي يقاومها .

لهذا يجب أن تفهم ان جمال اللون والبشرة يتوقف على قيام الامعاء الغليظة والدقيقة بوظائفها الهضمية على احسن واكمل وجه فلا تسمح للنفايات بأن تبقى في داخلك ، بل اعمل على طردها أولا بأول .



لماذا تصبغ المرأة وجنتيها بالمساحيق الوردية اللون ؟ ولماذا تصبغ شفتيها بلون قرمزي ؟ ولماذا تسمى الى تعهد اظافرها بالنعومة واللمعان ؟ انها تستشعر الجمال بذلك الذي تفعله . . وهذه كلها وسائل اصناعية ظاهرية . ولكن الابحاث العلمية والطبية اثبتت أن تناول الاطعمة التي تحتوى على كميات من عنصر الحديد تمنح المرأة ما تصبو اليه من هذه الالوان . . ذلك لان الحديد هو عنصر الكريات الحمراء في الدم . والدم هو صبغ الاحمر الوحيد الذي تعترف به الطبيعة .

وعنصر الحديد متوفر في كثير من الاطعمة منها العنب والسبانخ والتين والخس والزيتون والجزر والجرجير والكبد .

ومما هو جدير بالذكر أن الخضروات الداكنة اغني واحفل بعنصر الحديد ، وأكثر فائدة للمصابين بفقر الدم . .

وإذا كنا قد أسهبنا في الكلام عن الاطعمة وانواعها وفوائدها ، فلا ينبغي أن نغفل الأثر الكبير الذي تمنحه لنا التمرينات الرياضية ، والسير ، والاعمال البدنية التي تحتاج الى نشاط جسمي في تنقية الدم وتنظيم دورته ، لان من المعروف أن تراخي الدورة الدموية تنجم عنه رواسب في الخلايا ، وهذه تسبب اضطرابات في البشرة ، وفي اللون ، والنتيجة الحتمية تشويه الجمال وهو أهم وأعز ما تصبو اليه نفس المرأة وتحرص عليه مهما كانت سنها .



ولا شك أن سحر العيون وتألقها يضفي عل الانسان جمالا اخذاً . . وتبذل المرأة جهدا لكي تكسب عينيها سحرا وتألقا ، فهي تتعهدا بوسائل التجميل المختلفة . ولكنها مهما بالغت فيما تفعل ، فلا يصل بها الامر الى ما يصل عن طريق الوسائل الطبيعية العلمية . وقد أثبت البحث ان توفر مادة « الفلورين » في الغذاء يكسب العيون سحرا . وهذه المادة الثمينة متوفرة في بعض الاطعمة كصفار البيض ، والسبانخ ، والجبن الركفور .



ويخطئ من يقول « ان الشعر الجميل منحة » خصت بها الاقدار صاحب ذلك الشعر . . فقد ثبت علميا أن الشعر نسيج حي تظهر فيه قيمة طعامنا الغذائية كما تظهر على الجلد . ولا تكون مغالين اذا قلنا ان في الامكان أن نغنى الشعر أو أن نجعله . . وجلد الرأس ليس هو التربة الحقيقية التي ينمو فيها الشعر وانما هو الدم .

وقد أثبتت التجارب والأبحاث ان الاغذية التي تفيد الشعر ، هي ما يحتوى منها على قدر كبير من اليود .  
ومما يؤسف له أن الاغذية الغنية باليود ليست بالكثيرة . والاعشاب البحرية أوفر النباتات بمادة اليود ، ولكننا لا نأكل هذه الاعشاب .. ويليهما في وفرة نسبة اليود الاسماك البحرية وزيت كبد الحوت وقشور الفواكه والخضروات . لذلك أنصحك بأن تأكل التفاح والخيار دون أن تنزع قشوره وكذلك القمح .. ويفيد الشعر ايضا من الاصناف الاخرى كالخرشوف والتين والتوت والبنديق والجزر ، وذلك لوفرة الكبريت ضمن عناصرها .. ولأنها لا تخلو من اليود الذى أوضحنا انه الغذاء الرئيسى لنمو الشعر وازفاء الجمال عليه .

وكثير من الناس ان لم يكن معظمهم يشكو من المتاعب التى يجابهونها فى حياتهم من الناحية الصحية المتشعبة مع أن فى امكانهم التغلب على هذه المتاعب والقضاء عليها ، والاستمتاع بحياة صحية هائلة ، اذا اتبعوا الاسس الصحية السليمة فى طعامهم وكيفية تخزينه وطهوه وتناوله .

شككا لى احدهم مرة من عينيه ، كيف أن جفنيهما ثقيلان وكأنهما غطاءان من الرصاص ، وانه يشعر بثقل عام وخمول .. فبادرته على الفور بسؤاله عن كيفية تناول افطاره . وعندما أوضح لى انه يكتفى بقدح من الشاي ، اخبرته ان علة الداء تكمن وراء ذلك . وشرحت له ان الانسان عندما يصحو فى الصباح يحتاج الى قدر وافر من التغذية يعينه فى دفعته الصباحية . وان أهم ما يجب أن يتكون منه الإفطار هو البروتينات التى تتوفر فى البيض

واللحم والسمك والالبان • ولا يخفى أن الجسم يكون أشد حاجة الى ذلك بعد صيامه الليلى •

ومن الظواهر الملموسة التى تدعو الى الدهشة فيما يتعلق بالافطار ، انه الوجبة الوحيدة التى لا خطر منها على زيادة وزن الانسان ، وذلك لسبب واحد هو انها مجرد تعويض للنقص الذى أصاب الجسم أثناء الليل لانقطاع الغذاء عنه • وليكن معلوما ان البروتينات لازمة لبناء الجسم لزوم الهواء للتنفس • لهذا يتحتم أن يحتوى طعام الافطار على ألوان غنية بالبروتينات مع الاكثار منها فى الوجبتين التاليتين • وهذه هى الوسيلة الناجعة لتخفيف ثقل الاجفان والخمول العام ، وبالتالي ابعادها نهائيا عنك ••

وغنى عن القول أن وجبة الافطار اذا كانت غنية بالبروتينات فانها ضمان لعدم الاقراط الى حد التخمّة فى وجبة الغذاء ، لان وجبة الغذاء المسممة الضخمة تسبب للانسان ثقلا فى الرأس والعينين بقية النهار • ولهذا أنصح بتناول الوجبات على دفعات حتى نتحاشى التخمّة والنوم الكثير بعد الظهيرة •



ونظرة الى مجرى الحياة العملية ، تظهر لنا ان ألقا من الناس يكدحون حتى العصر أو الغروب فى مكاتبتهم أو فى المصانع التى يعملون فيها ، حتى اذا حان موعد انصرافهم كانوا فى حالة من الاعياء تحول بينهم وبين الاستمتاع بسهراتهم ، فيشعرون بالضيق وتنتابهم نوبة كراهية لنظام حياتهم •• وهم جد معذرون • على اننا اذا رجعنا

الى الوراء بضع عشرات من السنين ، في عهد آبائنا وأجدادنا ، نجد انهم كانوا يمارسون أعمالا أشد عنفا ساعات اطول ، ومع هذا كان الوقت أمامهم متسعا كما كانت حيويتهم تفتح للاستمتاع والمرح .

وهنا يحق لنا أن نتساءل عن كيفية تعليل ذلك ؟ والجواب لا يحتاج الى عناء أو كثير من التفكير . . فالسكان فيما كانوا يأكلونه ، خاصة في وجبة المساء التي كان لها قدر كبير من الأهمية عندهم ، في الوقت الذي نعتبرها نحن الآن وجبة ثانوية أو غير ضرورية نتناولها على أبسط الوجوه وكثيرا ما نتناولها - ونحن في طريقنا الى سينما أو ملهى - وهي بهذه الحالة تتكون من لقيمات جافة خالية من « فيتامين أ » المؤثر القوي على حيوية العينين .

ويستحسن أن يتوفر في وجبة المساء مقدار لا بأس به من اللحم لأنها بمثابة مخزن تعوين للجسم أثناء الليل . . فإذا اتبعها الانسان بقدر من الشاي فإن ذلك يضاعف النشاط .

وأحذر كل الحذر من تناول المشروبات الكحولية ، فلا يخفى ضررها البالغ على الصحة العامة . ولهذا سنفرد لها بابا خاصا في هذا الكتاب ، وأصلح منها وأجدى الاستعاضة عنها بتناول عصير البرتقال ، فإنه ينشط الدورة الدموية ومراكز المخ .

وإذا شعر الانسان في سهراته بشيء من الجوع ، فيمكنه أن يأكل شيئا من حلوى السحسب أو الفول السوداني لأنها أصناف مشحونة بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية لخلايا الجسم .



وهناك لون من ألوان الاكل له فعل السحر فى تكويننا الجسماني ، ذلك هو عسل النحل المعروف من قديم الزمان . . وقد فطن اليه الرياضيون والابطال فكافوا يتناولونه ، لما ثبت من أثره العظيم على الجلد وتوقد النهن . . كما انه يساعد الجرحى والناقهين على سرعة الشفاء .

ويلعب عسل النحل دورا هاما فى عصرنا الحاضر فى شتى نواحي الحياة الرياضية . ويؤكد أحد العلماء انه ذا أثر فعال للتخلص من آثار الافراط فى الخمر واستعادة الوعي . وهنا يحق لنا أن نتساءل عن السر فى هذا التأثير السحري لعسل النحل ! والسر كان فى التكوين الكيماوى لهذا العسل المستخلص من رحيق الازهار . . وبإضافة قدر من الفيتامينات وبعض الاملاح المعدنية يمكن أن نجعل من عسل النحل غذاء كاملا . . فهو نوع نقي من أنواع السكر يتحلل بسهولة ويدوب فى الجهاز الهضمي ، فيمتصه بسرعة مذهلة فتتخلف عنه طاقة حيوية كبيرة . وتناول عسل النحل بدلا من السكر يحمي الانسان من كثير من الامراض الوييلة . ومما هو جدير بالذكر أن عسل النحل مقو عظيم الاثر للقلب ، ولهذا اعتبره القدماء دواء لعشرات الادواء .



ويرى العلماء العصريون ان العمر الطبيعي للانسان هو مائة وخمسون عاما ، وانه ليس هناك ما يمنع مطلقا دون تعمير الانسان الى تلك السن . ومما يدل على صحة هذا الرأى أن بعض العلماء أجروا عدة تجارب فنجحوا فى زيادة عمر الحيوانات بنسبة ٥٠٪ وذلك عن طريق استعمال

انظمة غذائية معينة تحتوى على عناصر ضرورية لتاجيل  
انحلالات الشيوخوخة .. فماذا لو طبقنا ذلك لكى تثمر هذه  
الانظمة فى أعمارنا ؟

يجدر بنا أن ننظر الى الشيوخوخة باعتبار انها مرض ،  
ولا نفكر فيها على ضوء التقديم السنوى .. ولا ينبغي أن  
يقرر الانسان انه مسن لانه تجاوز الستين أو السبعين ، بل  
المسن حقا هو الذى تتحالف عليه عدة عوامل كيميائية  
عضوية معقدة يتخلف عنها تغير فى خلايا جسمه  
وانسجته ..

وفى استطاعة الانسان أن يكذب التقويم ، وأن يخدع  
الرائى بحقيقة عمره اذا سار على نظام صحى فى الأكل ..  
فاذا اتبع هذا النظام وهو فى سن مبكرة ، كان ذلك أجدى  
وأعظم أثرا . وفى كلمات معدودة ، يمكن القول ان  
البروتينات والفيتامينات والاملاح المعدنية وتجنب الدهون  
والسكر هى أكبر ضمان للخداع فى عمر الانسان .



راى أحدهم حشدا فى مكان عام ، فلاحظ ان أفراد هذا  
الحشد شديدو الحيوية فتساءل عن السر فى ذلك .  
وكانوا فعلا نماذج رائعة لابدان قوية وعضلات مفتولة فتيه  
.. واتضح بالبحث والاستقصاء أن السر يكمن وراء ما  
يأكلون ، وأن البروتين يقوم بدور ايجابى فى الحيوية  
الجنسية ، ويضاعف الثقة الداخلية والشعور بالقوة  
والحماسة والتوقد الذهنى .. وهى كلها أحوال تسير جنبا  
الى جنب مع عنقوان الغدد الجنسية .

وقد أجريت تجارب على رجال فى مستوى جنسى

متوسط اقتصر غذاؤهم على النشويات ، ومن عجب أنهم  
فقدوا بعد فترة كل رغبة في الجنس حتى مع استخدام  
كثير من وسائل الاغراء .

فليكن معلوما لمن يهتمون بهذه الناحية من الرجال أن  
الحياة الجنسية ليست أمرا مستقلا عن الحياة العامة  
وما يتصل بها من نظام غذائي . ومن الخطأ اللجوء الى  
تعاطي العقاقير المختلفة التي درج بعض الناس على استعمالها  
لان الرجل الصحيح البنية المتجدد الحيوية بالغذاء الملائم  
يحتفظ بحيويته الجنسية طول حياته .



والانثى انثى في كل زمان ومكان . . وهي تحرص على  
أن تكون بشرتها ناعمة وعيناها متالفتين وشعرها مصففا  
لامعا وجسدها نابضا بالحياة والانوثة . . وكل ذلك  
مرجعه الى نظام التغذية وافراز الهرمونات . فمن واجب كل  
امراة تعنى عناية تامة بالغذاء النافع للغدد ، وتكثر من تناول  
ما هو غنى بالبروتين والفيتامين . ومن اوجب ما يجب عليها  
أن تتجنب قدر استطاعتها الدهون والكعك والارز  
والبطاطس والمكروثة وما اليها من النشويات .

وقد اهتم العلماء والاطباء بمشكلات الشيخوخة وتقدم  
السن فاخذوا يدرسونها . . وهم يقدرون أن ما نطلق عليه  
لفظ « الشيخوخة » ان هو الا فترة بفيضة مزعجة يقرب  
منها الرجال والنساء وهم متفرون كارهون .

ولا تحتاج أى مرحلة من مراحل العمر من الاهتمام  
والتفكير مثل مرحلة السن المتقدمة . . فكل فرد في الحياة

— رجلا كان أو امرأة — يعمل على الاستعداد لمرحلة الغروب هذه عقليا وبدنيا وعاطفيا ، سيجد ولا شك أن جهوده تكمل بالنجاح . وصدق من قال : « ان زبد الحياة في مراحلها الأخيرة ، فهي التي من أجلها نشأت البداية » .

ويميل بعض الاختصاصيين الى الرأي القائل ان عجز الشيخوخة يبدأ قبل سن الأربعين ، ولكن بصورة غير ظاهرة . • بيد أننا اذا اتبعنا نظاما صحيا جيدا في التغذية فيمكننا بذلك أن نمنع — أو على الأقل — تؤجل أمراض الشيخوخة وأعراضها .

ولهذا وجب لفت النظر كي يكون الإنسان شديد اليقظة والحساسية لجميع النذر والبواذر التي يوجهها الجسم فيما يتعلق بالانحلال العضوى . • ذلك الانحلال الذى قد تظهر بوادره فى دائرة سن العشرين ، ومن ظواهرها ضعف مرونة أنسجة الرئتين وتناقص الكليتين حجما ووزنا .

وعندما يصيب الانحلال العضلات والأنسجة والمفاصل والأعصاب ، يضعف نشاط الجسم ، ويساعد على ذلك بل ويعجل بذلك سوء التغذية .

ويقول الطب ان الخلايا العصبية تحتاج مع تقدم السن الى غذاء خاص بالبروتينات والفيتامينات . • ومن الحقائق العلمية أن الغذاء الجيد يحول دون ضعف الإبصار ، كما يحمى الإنسان من ثقل السمع فى مرحلة تقدم السن ، وكذلك يفيد فى حالات ضعف العظام ، وسقوط الأسنان أو تلفها ، وفى تغضن الجلد وسقوط الشعر . • لان جميع

هذه الحالات ترجع الى حالة الدم التي تتأثر مباشرة بمناصر  
الغذاء .



وظاهرة أخرى لا ينبغي أن نغفلها ، ذلك اننا نلاحظ أن  
كثيرين يصابون بالبرد . . ولو أدرك هؤلاء الحقيقة لعرفوا  
أن هبوط القوى الناتج عن نظام التغذية هو الذى يجعلهم  
عاجزين عن مقاومتهم للبرد ، وهم يظنون خطأ أن سببه  
يرجع الى التغيرات المفاجئة فى الطقس أو الرطوبة أو بلل  
القدمين أو الاختلاط بشخص مصاب بالزكام ، لأن هدفه  
مجرد عوامل مساعدة للسبب الاصلى وهو الضعف .

ومن الثابت ان الجسم المحصن بمقاومة منيعة ونظام  
غذائى صحى لا يمكن أن يصيبه البرد بسهولة . . وأوضح  
دليل على ذلك ما نلاحظه فيمن يتقنون من أمراض استلزم  
علاجهم منها الجوع ، فاننا نجد أن اصابتهم بنزلات البرد  
والالتهاب الرئوى من أيسر الامور . . فالضعف الغذائى  
بمثابة المفتاح للاصابة بالبرد .

وثبت علميا أيضا وبالتجربة أن من يصاب بالبرد تباعا  
لا بد أن يكون جسمه مفتقرا الى ألوان معينة من الطعام . .  
ولكنها ليست الارز أو غيره من النشويات والدهنيات ،  
والجسم الذى تتحالف عليه هذه الانواع من الاطعمة التى  
تسممها ، والامساك وعسر الهضم ، هو أسهل فريسة للبرد .  
فعليك أن تقلل من النشويات والدهون ، وأن تكثر من  
الخضر والفاكهة الطازجة . . وأخيرا عليك بكل ما هو غنى  
بفيتامين « ج » الذى أثبت الطب انه العدو للدود للزكام  
سواء للعلاج أو للوقاية .

## الفصل السابع :

### راقب شرابك

لا شك أن المسكرات عامل قوى له أهميته القصوى ،  
يوصفها آفة كبرى من آفات العصر .. وأكثر من نصف  
البالغين في أمريكا لهم خبرة بالمسكرات كثيرة أو قليلة .  
ومن احصاء في ذلك الصدد أن خمسين مليوناً من الأمريكيين  
- ذكورا وإناثا - يتعاطون المسكرات في المناسبات  
الاجتماعية ، بل وفي حياتهم العادية .. وأن أكثر من  
ثلاثة ملايين من الجنسين يفرطون في الشراب ، كما أن  
مليوناً تقريباً من الجنسين أيضاً يعانون من الادمان .

وهنا تدوى صيحة الأطباء والاختصاصيين الاجتماعيين  
بالنصح لفريقي المفرطين والمدمنين ، يوضحون فيها خطورة  
الآثار التي تنجم وتتخلف عن ذلك من الناحيتين الصحية  
والاجتماعية .

ولكن من هو المدمن ؟

انه - ولا شك - الشخص الذى يشرب الخمر كثيراً  
جداً ، وبكميات كبيرة الى الحد الذى لا يستطيع معه القيام  
بما عليه من واجبات والتزامات .. ولا يمكنه أداء عمله  
كما ينبغي ، وبحيث تتأثر صحته بالشراب تأثراً سيئاً ..

ويسوقنا ذلك الى التفكير فى كيف يصل المدمن الى هذه الدرجة من الانحدار والسقوط ؟ وما الذى يدفعه الى ذلك ويشعل فى دخيلة نفسه الفتيل لانفاس قوة الهلاك والانتحار البطيء ؟ ..

ان تطور الحياة الاجتماعية فى هذا الزمن جعل الانسان لا ينظر الى المخمورين نظرة الازدراء القديمة .. ذلك لان عقلية اليوم لا تسمح بتلك الغلظة والتفاضى فى معاملة التمساء . ومنذ اعوام مثلا كان المصاب باختلال فى قواه العقلية يقيد بالسلاسل والحبال ويعامل معاملة المنبوذ من الهيئة الاجتماعية ، ولا يحظى بأدنى قسط من العطف فى محنته التى قدرت له .. والى عهد قريب كان مدمنو الخمر يلقون نفس هذه المعاملة على وجه التقريب .. فاذا ظفر رجال الشرطة بأحدهم وضعوه بملابسه تحت دش من الماء البارد ، ثم راحوا يفيقونه بعلاج وحشى هو الصفع والركل .. كما كان قضاة محاكم الشرطة يحكمون عليهم بالحبس شأنهم فى ذلك شأن المجرمين سواء بسواء ، وذلك بلاشك مسلك ليس فيه من الحكمة والحصافة مثل ما فى الحكم بالسجن على مريض بالالتهاب الرئوى ! .. ذلك ان ادمان الخمر مرض مثل الالتهاب الرئوى سواء بسواء .

أما الآن وقد تقدمت الحضارة بالمجتمع ، فاصبح ينظر الى المدمن على انه مصاب مجنى عليه ، وأنه من هذه الناحية بحاجة الى المعونة وكثير من العناية . لان المدمن غالباً شخص يلازمه الشعور بالضيق وعدم الاطمئنان والاستقرار والخيبة والتعاسة الطاغية . وهذا الشعور الذى يلازمه هو

الذى يدفعه بطريقة آلية لا شعورية نحو زجاجة الشراب .  
وغنى عن القول ان الادمان انما هو فى الواقع انتحار  
بطيء ، بل انه انتحار بطيء وعاجل فى وقت واحد ، وليس  
فى ذلك تناقض : فهو انتحار بطيء لانه يقتل أجهزة الجسم  
ويدفع الى النهاية .. وهو انتحار عاجل لانه يعزل السكر  
عن الشعور بعالم الواقع ، فكأنه ميت بالنسبة لذلك  
العالم ..

ان ما فى الزجاجة ليس هو ما يتعلق به المدمن ، بل ان  
هدفه وما يسعى اليه هو نسيان الواقع والغيبوبة عنه  
والهرب من الوجود فى محيطه والاحساس به . والدليل  
على ذلك واضح كل الوضوح وقاطع جدا ، فانه فى اللحظة  
التي يدرك فيها المدمن أن الخمر لم تعد تؤثر فيه التأثير  
الذى يسعى اليه ، أى لم تعد تغيره وتبعده عن واقع  
الحياة ، فانه يقدم فى هذه اللحظة على الانتحار الحقيقى ،  
فيشنق نفسه ، أو يلقي بنفسه تحت عجلات القطار أو فى  
بحر . وتدل الاحصاءات على أن خمسة فى المائة أو أكثر  
من بين الذين يقدمون على الانتحار يكونون من مدمنى  
الشراب .

ولا مناص من القول بأن الادمان دافع من دوافع الفناء  
الداخلية .. فالحافز الاول للسكر على مكب الخمر فى  
جوفه هو الشعور بالرغبة فى افتاء جسده حتى لا يشعر  
به ، وفى اعتقاده ان ذلك الجسد لا أهمية لوجسوده فى  
نظره بازاء انفعالاته العنيفة ومشاكله العاطفية ، وبازاء  
عجزه عن تحقيق التوازن بينه وبين ظروفه الواقعية .



والمفرط في الشراب ، هو الذى يتناول ثمانية أو تسعة  
كئوس فى سهرة مرحلة أربع أو خمس مرات كل اسبوع .  
وهو يفعل ذلك بعد الانتهاء من عمله ، وقد يحمل الى البيت  
مترنحا أو محمولا مرة أو بضع مرات كل شهر .

هذا هو المفرط فى الشراب الذى لم يصل بعد الى حد  
الادمان . وهو رغم هذا قادر على العمل ، وله بين أصحابه  
شهرة بالمرح وطيب المعشر وخفة الروح . وغالبية هؤلاء  
المفرطين فى احتساء الخمر لا ينحدرون الى الادمان ، على  
أنه لا عاصم لهم من الانحدار على كل حال ، لأن الحد  
الفصل بين الدرجتين رقيق جدا . .



ويلحق بخطر الخمر خطر أكثر شيوعا ، ونعني به  
خطر التدخين .

ومن الحقائق المسلم بها أن التدخين خطر مستمر على  
صحة البشر ، وقد أثبتت الإحصائيات والمشاهدات زيادة  
نسبة عدد المرضى من المدخنين عنهم من غير المدخنين وشدة  
خطورة المرض على الطائفة الأولى بالنسبة لشمسيتها على  
الطائفة الثانية .

ومما يدعو الى الأسف حقا ما لوحظ من ازدياد عدد  
المدخنين زيادة كبيرة ، وخاصة بدخول الجنس اللطيف فى  
زمره المدخنين . وهى عادة وإن كانت مردولة بين الرجال  
فهى أشد دفعا للاشمزاز بين الجنس اللطيف المفروض  
اتسامه بالركة والطراوة . ولم يستفد من هذا الازدياد فى  
عدد المدخنين سوى الدول التى تجعل ضريبة الدخان

عنصرا أساسيا في دخلها دون النظر الى الصحة العامة وما ،  
يجب توافره لصيانتها والمحافظة عليها •

ولا ينكر المرء أن للتدخين لذة عامة عند جميع الاجناس  
وفي مختلف الاجواء ، وان أردنا صدق التعبير .. إيهاء  
نفسى بالشعور باللذة حتى لقد أصبحت من أصول العرف  
الاجتماعى بالممارسة • وأصبح المدخن الذى تنفذ سبائره  
فى ظرف من الظروف يشعر بفقدان تلك اللذة فيقلب  
حاله من هدوء الى ضيق والى توتر فى الاعصاب • ويؤثر  
ذلك على جهازه العصبى أسوأ تأثير ••

وقد تكونت من زمن بعيد جمعيات لمحاربة التدخين ،  
واخذت تسدى النصائح تلو النصائح ، وتوضع مفسار  
التدخين من النواحي الصحية والمادية والاجتماعية ، وتنتشر  
الجرائد فى كافة أنحاء العالم بين يوم وآخر تقارير طبية  
من أعلام الطب فى العالم ، بعد ابحاث سنين طويلة ، عن  
أخطار التدخين وما ينجم عنه من اصابات بأمراض خبيثة  
تهدد حياة ملايين من البشر ، ورغم نصائح الجمعيات  
وصيحات أعلام الطب وعدد المدخنين لا يقل ، ولا يقف  
عند حد ، بل يزداد يوما بعد يوم •• الامر الذى يتحتم معه  
الوصول الى علاج فعال يقضى ، أو على الأقل يعد من  
ذلك الخطر الجاثم على نفوس الملايين من فئة المدخنين من  
البشر •

ولعله قد حان الوقت الذى يجب أن ننظر فيه الى هذه  
المشكلة فى ضوء علم الحياة وعلم وظائف الاعضاء وعلم  
الصحة العامة ، ومن المرجح أن الوراثة خلال عشرة أجيال

من الأدمان قد نقلت إلى الجيل الحاضر شيئا من الاحتمال  
لاضرار التدخين وأخطاره ، ونكاد نقول شيئا من المنفعة  
ضد آثار « النيكوتين » .

وإذا وضعنا نصب أعيننا أن الامهات الشابات يدخن  
اليوم كما يدخن ازواجهن ، فمن المحتمل جدا أن يورث  
الجيل المقبل عن كلا الوالدين حصانة أشد ضد مضار  
التدخين ، ومع تعاقب الاجيال سيأخذ ذلك الخطر في القلة  
والتناقص ، وقد يزول تماما . .

وتعاليت صيحات اعلام الطب في العالم بأن الافراط في  
التدخين قد يساعد على نشوء أورام سرطانية في الرئة ،  
على أن الرأي الراجح أن الاستعدادات الفردية لها اثر كبير  
في هذه الحالات ، وأن هناك بنية تحتل مائة سيجارة ،  
وأخرى تضر بها خمس سجاير .

إذا تكيفت البنية وأجهزتها الداخلية مع « النيكوتين »  
لطول عهد الشخص بالتدخين وابتلاع دخان التبغ ، أصبح  
« النيكوتين » لازما لسلامة البنية ونشاط خلاياها  
وأعضائها ، والامتناع المفاجيء عنه يحرمها من عنصر أصبح  
أساسيا في تغذيتها وتنشيطها . وقد لاحظ أحد الباحثين  
ذلك ، ولا سيما على المستن ، فقال : « ان حرمان العجائز  
من التدخين بعد طول الأدمان يفقدنهم التوازن تماما ،  
وأعتقد ان ذلك يحدث أيضا في جميع الاعمار ما عدا صغار  
السن جدا » .

وتميل وجهة نظر الطب الباطني إلى أنه لا بأس من  
التدخين المعتدل لمن أدمنوا ، إلا إذا اقتضى التشخيص

الطبي تحريم التدخين اطلاقا على ضوء ما قد يترتب عليه  
من مضاعفات وآثار ..

على انه عند النظر الى المسألة من الوجهة النفسية ، نجد  
أن التدخين متعة اجتماعية وعصبية تكسب المدخن الارتياح  
وتوازن الاعصاب ، أى انها عنصر هام للترويح عن  
النفس .

ولا يذهب بك الظن أن ذلك دفاع عن التدخين ، فعدم  
التدخين أفضل قطعاً منه . ولكنه مجرد موازنة بين عدم  
التدخين وما يحدثه من ضيق واختلال فى المزاج وفى  
النشاط الحيوى ، وبين التدخين باعتدال .. والشعور  
مع كل سيجارة بطعم خاص للحياة لا يتوافر فيها بدونها .  
وبديهى ان العاقل من يختار أهون الضررين . ولعل من  
الطريف ايراد مثل عن ذلك « سيجار ونستون تشرشل »  
والتساؤل عن مدى فائدته ، وفائدة بلاده لو أنه أبطل هذا  
السيجار وخمدت شعلة نشاطه الذهني وأقبله على التفكير  
والعمل الجبار .

ولعل من الضرورى اسداء النصيح بالتحذير من التدخين  
المتواصل ، فلا يخفى ما فى ذلك من اجهاد وارهاق للجهاز  
التنفسى مما يعود باضرار جسيمة وخطيرة على كافة أعضاء  
الجسم .. لذلك يجب أن تكون هناك فترة معقولة بين كل  
سيجارة وأخرى .

ومما هو جدير بالذكر أيضا ، وجوب تجنب التدخين  
أثناء السير .. فيكفى ما يبذله الجسم من مجهود فى  
ذلك ، والتدخين فى هذه الحالة يضع عقبات لها السوا  
التأثير على الجهاز التنفسي .

وكذلك يستحسن استعمال الاقماع والغلايين مع العناية بتنظيفها يوميا بالكحول لازالة ما يتخلف فيها من « نيكوتين » ومن الصواب أيضا عدم ترك السيجارة في النعم طول مدة اشتعالها بل يكون تدخينها في انفساس متباعدة ، لفتح المجال للهواء النقي بالنفاذ الى الرئتين .  
والافضل كثيرا عدم بلع انفساس التبغ ، فان أخطار ذلك تفوق حد الوصف ويصعب تداركها ان لم يتعلم ذلك .  
وقد ثبت أن للتدخين أثرا سيئا جدا على العينين ، لذلك يجب التحذير واسداء النصيح بالاقلال من التدخين عندما تكون جالسا في عملك ، لان الانسان في هذه الحالة يكون حائى الرأس .

ومما يستحق التنويه ، الاقلاع عن عادة التدخين في الليل ، وكذلك على الرقيق قبل الافطار ، وأيضا مدة النصف الساعة التي تسبق كل وجبة طعام ، مع بذل كل جهد لكي يكون معظم التدخين بعد الظهيرة ، وأن يكون أقله في فترة الضحى ، ثم في المساء .

وأخيرا يستحسن أن يكون « الطباقي » الذي يدخن من نوع جيد نقي ، وتفضل الانواع ذات المرشح . ولا يحسن تدخين أنواع لم يتعودها الانسان ، حتى لا يختل المزاج ، ولا تضطرب الانسجة بتغيير مألوفها . كما يستحسن استعمال مطهرات للحلق لمنع تراكم المخاط الاصفر على أغشيتة .

واذا كان الحريص على استدامة شبابه مكلفا بمراقبة طعامه وشرابه « وطباقيه » ، أفليس مطالبا أيضا بالاعتقاد في عواطفه ومراقبة قلبه ، وفراشه ؟  
هذا هو موضوع الصفحات التالية

## لا تكلف عن الحب !

— أنا أحب ، اذن فانا أحيا ! ..

هذه الحكمة البديعة التي قالها « هاينريش » الشاعر الألماني ، محب الحياة والجمال ، يجب أن تكون نصب أعيننا اذا كنا حريصين حقا على الشعور بالشباب طول حياتنا .

لا تكلف عن الحب مهما كانت سنك ، فبذلك تلغي تأثير السن على حياتك .

الحب ومعنى الحياة توأمان ، لان الانسان منذ أن فطن الى كنه الحياة ومعناها السامي فطن أيضا الى الحب والى معناه .. بل قل شعر بالحب ..

والحب من أسنى العواطف وأهمها وأعظمها أثرا في حياة البشر .. وكل ما من شأنه الحد منه ، أو الوقوف في طريقه ، انما هو نظام فاسد يعرقل حركة التطور نحو الارتقاء ..

وبلغ من شأن الحب أن صيغت فيه آلاف من قصائده الشعراء ، ودارت في محوره مسرحيات الادباء وقصص المؤلفين في جميع بلدان العالم ومجتمعاته . ورغم كل ذلك

فاننا نلاحظ أن كثيرا من علماء الاجتماع لا يولونه الاهمية  
التي تتناسب مع قيمته وأثره فى الحياة ، بل يتجاهلون  
ولا يعتبرونه من الاسس الحيوية لدعم حركة الاصلاح  
والارتقاء ، مثل أى برامج أو نظم أخرى سياسية كانت أو  
اقتصادية .

والتمييز الصحيح لكلمة الحب لا يعنى العلاقة بين  
الرجل والمرأة ، ولكنه يحمل بين طياته عاطفة قد تدخل فى  
نطاقها هذه العلاقة . . ويمكننى أن أقول دون تحرج أن  
ازدهار الحب فى بعض المجتمعات ، وعدم ازدهاره فى  
البعض الآخر مرجعه الى تباين فى التقاليد أو العادات  
الموروثة أو التعاليم المختلفة . أو قد يكون مرجعه الى عدم  
أو سوء فهمها ، أو سوء فهم الحب ذاته . . ولكنه لا يرجع  
بحال من الاحوال الى اختلاف فى طبيعة البشر . ولهذا  
فاننى لا أهضم ذلك العداء القديم الراسخ بين الدين  
والحب ، والذي لا يزال أثره متأصلا فى بعض النفوس ،  
ولا أجده ما يبرره .

وقد ظهر عامل جديد فى العصر الحديث وقتب موقف  
المنافس اللدود للحب ، وأعنى به المال . . فامسك الناس  
بتلابيب ذلك المنافس ، وجعلوا كل همهم واهتمامهم  
منصباً على جمع أكبر قسط منه ، ولو ضحوا فى سبيل  
ذلك بالحب . ومما لا شك فيه أن التوفيق والنجاح فى  
أى عمل من الاعمال أمر يرغب فيه كل فرد ويسعى الى  
تحقيقه ، بيد انه يجب ألا يسرف الانسان فى أى أمر من  
الامور ، ولو كان هذا الامر هو عمله . . تماما مثله يجب

الا يتهاون فيه أو يهمل أو يقتصر ، بل ان الطريق القويم هو أن يسلك مسلكا عادلا وسطا ، فيولى عمله ما يقتضيه منه من رعاية واهتمام وحسن أداء ، كما يولى أموره الحيوية الأخرى ما هي جديرة به من رعاية وعناية . وكما انه من سوء التقدير أن يضحي الإنسان بمستقبله في سبيل الحب ، فانه من حماقة كذلك التضحية بالحب في سبيل المستقبل .

وقد تعد التضحية من النوع الأول ضربا أو لونا من ألوان البطولة في بعض الأحيان . ولكن التضحية من النوع الثاني لا يمكن أن تعتبر بطولة على الإطلاق . على أننا نشاهد كثيرا - مع الأسف - أن المجتمع في العصر الحالي تغلب عليه نزعة التضحية بالحب ، لانه مجتمع مادي ، يتكالب في سبيل الحصول على المال .

فكل شاب ينهى مرحلة دراسته ويلج باب معترك الحياة ، يجند أفكاره ونشاطه ومواهبه لتحقيق هدف واحد - ولا شيء غيره - هو احراز النجاح المادي والحصول على أكبر قسط مستطاع من المال . وهو في غمرة هذا الشعور ، يعتبر كل شيء عدا ذلك ضربا من ضروب اللهو أو العبث لا يوليه أهمية أو حتى التفاتا . وإذا ما تأصلت فيه الشهوة الى المادة وأصبح عبدا ليريق المال ، فأنسا نراه عندما يبنى ويتزوج وقد صار في واد وزوجته في واد آخر لا يكاد يشعر بها أو بما تمنائه ، لانه يعود الى بيته وقد نال منه الاعياء بعد أن يكون قد قضى نهاره كله وشطرا كبيرا من ليله خارج البيت مندمجا ومنهماكا في أعماله ، فيدفعه الاعياء الى التماس النوم طلبا لشيء من الراحة ،



فلا يولى بيته وزوجته وأطفاله ولو قسما يسيرا من الرعاية  
والعطف والحنان .

وقد يستقيظ مبكرا فلا يولى زوجته أو أطفاله ويخرج  
حشيئا سعييا وراء هدفه . . حتى في أيام عطلته يخرج من  
البيت ليمارس نوعا من الرياضة التي يراها ضرورية  
لتجديد نشاطه الذي يحتاج اليه في معركته لكسب المال  
وجمعه . وانه ، وهو غارق في خضم حياته ، لا يعير زوجته  
أى اهتمام ، وتبدو رغائبها في نظره من التوافه ولا يكلف  
نفسه عناء مشاركتها في حديث أو التفاهم في شأن من  
شئون البيت والأولاد .

ومما لا شك فيه أن النتيجة الحتمية لذلك أن يفترحب  
زوجته له ، وقد يتطور الامر فينقلب الحب الى عداوة  
وبغضاء . ويستشعر هو في قرارة نفسه بأسى خفى  
لا يدري كنهه أو مصدره - لانه لاه بما هو مستغرق فيه  
- فيدفعه ذلك الى مضاعفة الاستغراق في عمله . وهنا  
تصل العلاقة بينه وبين زوجته الى الحد الذي يتعدى فيه،  
بل يستحيل ، الإبقاء على رابطة الزوجية لانه تجاهل  
الصلات الطبيعية لهذه الرابطة المقدسة ، فينتهى الامر في  
أغلب الأحيان الى انفصال أو طلاق . وعندئذ يتصدع البيت  
وتكون الضحية الكبرى هي الأولاد الأبرياء . وكل يوم  
يطالعا بمئات من هذه المأسى نراها على مسرح الحياة .

وهناك تقاليد قديمة دأبت على تشويه الحب في نظرنا ،  
فأعنت بصائرنا عن تذوق النواحي السامية التي تكمن  
فيه بوصفه الوسيلة المثلى لتبديد الشعور بالوحشة الذي

ينتابنا في أحيان كثيرة ، وباعتباره العامل الذي يقضى على بذور الخوف الرابضة في نفوسنا من تقلبات الحياة ومفاجأتها ، فيتحول الإنسان الى كائن حي من نوع آخر يستشعر ما حوله من جمال ويتطلع الى المستقبل بعين التفاؤل والثقة .

ولم يقل أحد أن الكائنات البشرية خلقت لتعيش وحدها والرجل لا يستطيع أن يحقق رسالته البيولوجية في الحياة بغير امرأة . . . كذلك الأمر بالنسبة للمرأة ، فهي لا تستطيع بغير الرجل أن تحقق هذه الرسالة . ومن الحقائق المسلم بها والتي لا تحتاج الى إيضاح أو برهان ، أن الإنسان المتمدن لا يمكن اشباع غريزته الجنسية اشباعاً حقيقياً صحيحاً بغير حب ، وذلك لسبب سيكولوجي جوهري ، هو أن الغريزة لا يمكن اشباعها حقاً الا حين يندمج الرجل والمرأة بكل كيانهما - ذهنياً وجسدياً - في هذه العلاقة . واولئك الذين لم يقدر لهم أن يتذوقوا متعة الامتزاج الروحي الوجداني العميق ، والاندماج الكلي والانسجام النفسي الذي هو مظهر من مظاهر الحب المتبادل ، قد حرموا في الواقع من امتع ماعدته الحياة للإنسان ، وهم - عن طريق حاسة الاشعور الكامنة في اعماقهم - يدركون هذه الحقيقة فيتملكهم اليأس وتتلظى نفوسهم بالحسرة . وقد يدفعهم اليأس الى الحقد والحسد والقسوة والميل الى اضطهاد الغير .

وعلى ضوء هذه المآسى والانفصالات ، اتجهت النواير العلمية الى تهيئة الطريق لفهم الحب الصحيح ، وجعله

أمرا ينبغي أن يعنى به الآباء والامهات والمربون وعلماء الاجتماع ، وأخذ كثير من هذه النواثر فى تلقين النشء المعانى السامية للحب ، بعد أن أصبح واضحا أنه بغير ذلك يتعذر تنشئة جيل من الشبيبة تنطوى احساساتهم ومشاعرهم نحو غيرهم على ذلك الشعور الجميل النبيل الفياض الذى يحول دون اتجاه نشطهم نحو الانحراف .

فمن واجبا أن نعمل استطاعتنا لاستئصال الاحساس بالاثم والحرج الذى تقرنه التقاليد الجامدة بالحب والحياة الجنسية .. حتى بعد الزواج ، والذى يكون سببا لكثير من الاضطرابات العاطفية والنفسية .

ويخطئ من يظن أن العزلة والانطواء على النفس يحفظان للمرء كرامته وشخصيته . وهذا فى الواقع عقبة سيكولوجية تقف فى وجه الحب ، لان الشخصية ليست هدفا لذاتها ، ولكنها فى الحقيقة وسيلة لتمهيد الاتصال بالناس . والشخصية التى تسجن تدبيل وتضعف ، بينما الشخصية المنطلقة فى الاتصال بالغير تزداد قوة وقرة .

ولا يمكن انكار أن الحب ضرورة لاشباع غريزة الحب الابوى ، واننا نشاهد فى أغلب الاحيان أن الاطفال يجمعون بين صفات الاب وصفات الام .. فإذا انعدم الحب بين الابوين ، فنتيجة ذلك أن كلا منهما يحب فى أولاده الصفات التى تمثله ، ويكره فيهم الصفات الاخرى ، ومن هنا يتغير الحب الابوى ، الذى نعتبره من أهم العوامل التى تدفع الفرد الى حب الحياة ومتعة النفس ، فينقلب ذلك الحب الى مصدر للالم والشقاء .

يجب أن يسود الحب الحياة ، بل يجب أن تشبع به .. وأعتقد انه من السهل جدا علينا أن ننظر الى العمل الذى لا ينطوى على لون من ألوان الحب لاشخاص أو أشياء ، أو حتى أهداف .. من السهل جدا أن نرى فيه المصول الذى يهدم بناء المجتمع ويحطم أعصاب القائمين به ، فاذا هم آلات صماء تعمل تباعا ، بلا تفكير وبلا انسانية ، واين الانسانية فى الوقت الذى لا هدف لهم سوى المادة والانتقام من الناس والتنكيل بهم .

وهنا يمكننا أن نتساءل عن أهمية الحب ، وعن قيمته وأثره فى حياة الانسان .. ان هذه القيمة لو كان هدفها مجرد الامتلاك فهى لا شك عبث لا طائل من ورائه ، ذلك لان الحب بمعناه السامى هو المشاركة فى الميول والرغائب ، وشعور المحب واحساسه بأن ذات المحبوب لا تقل فى التقاى . ولكن لشدة ما يحز فى النفس أن المجتمع وقد غرق فى دوامة من الصراع والتطاحن ، لم يعد تربة صالحة خصبة لمثل هذا اللون من الحب ، لان التنافر والتنافس طغيا على العواطف الانسانية حتى كادت ان تختنق وتزول .

واننا لنرى ، فى الوقت نفسه ، أن معيار القيم الخلقية لم يعد ذا اثر فعال بالنسبة لحياة الناس . وانى أميل الى الاعتقاد بأن هذا أحد أسباب نضوب الحب على مفهومه الصحيح .. فقد أصبح الاتصال الجنىسى أمرا يمارسه الناس تحت تأثير أى دافع ، وبأية وسيلة .. حتى تحول الى عمل آلى خال من العاطفة ، بل أكثر دفعا الى الكراهية والشعور بالاشمئزاز .

وهناك لون من ألوان الحب بلغ الذروة في السمو والتعالى ، هو الحب العذرى .. وقد سمي بذلك لأنه لا غاية له ، وهو عاطفة من أقدم العواطف الانسانية ولكنه نادر الانتشار ..

وجوهر ذلك الحب اعتبار الحبيبة شيئا مقدسا ساميا ، لا يصح أن تصل اليه يد العاشق الولهان .. فهو لا يفكر في أن يطعم في وصال ، وليس له فيه مطمع ، بل يقنع بما يبذل لاستمالة قلب الحبيبة وكسبه من جهود مضنية شاقة ، منها نظم القصائد والعزف على القيثارة ، ومنها ما هو أصعب مراسا كإظهار البراعة في النضال أو القتال والتفوق على المنافسين والاقربان .

وأكد اعتقد أن تعذر منال المحبوبة ، هو العلة النفسية الوحيدة التي تدفع المحب المدله الى الاعتقاد في سموها وإحاطتها بهالة من التقديس والتوقير ، وأنه لو وجد متفذا اليها وكان في مقدوره أن ينال المحبوبة ، لانتفت صفة العذرية أو الشاعرية من حبه . وقد شاع هذا اللون من الحب في العصور الوسطى ، وكان موجها الى نساء مرموقات من الطبقة العليا ذات السلطان والمكانة الاجتماعية ، ولا يستطيع العاشق أن يتصل بهن اتصالا جنسيا مشروعا أو غير مشروع لفارق المركز الاجتماعي .. بالإضافة الى ماكان للكنيسة من نفوذ كبير وتأثير هائل يفرس في النفس أن الاتصال الجنسي من الامور الشائنة المستهجنة . ولذلك أصبح الشعور الجميل بالحب غير مسيطر الا على نمط هذا اللون من الحب وهو الحب العذرى .

ومن الصعب أن نصف أو نصور الحالة النفسية لشعراء الغرام والغزل في القرون الوسطى ، فقد كان الشعراء منهم يتدله في حب فانتته ٠٠ ولكنه رغم ذلك لا يطمع في الاقتراب منها على أية سورة من الصور . وقد يظن أن مثل ذلك الحب ان هو الا تقليد من تقاليد الآداب في ذلك الزمن ، بيد انه كانت هناك حالات كان الحب فيها جارفا وصادقا بدرجة لا يتصورها العقل .

ومما ساعد أيضا على انتشار ذلك اللون من الحب أن أهل تلك العصور كانوا يرون الحياة الدنيا لا قيمة لها ، وأن الغرائز الدنيوية ان هي الا نتاج الخطيئة والفساد . ومن هنا نبتت كراهيتهم للجسد ورغائبه ، وكان مثلهم الأعلى للسعادة هو الوصول الى حالة من النشوة الروحانية التي لا تشوبها شائبة من شوائب الجسد ولذائمه . فاذا وقع أحدهم في حب امرأة ، فلا يسمح لنفسه بأن يتصور اتصاله بها جنسيا ، لان كل ما هو جنسى فهو في نظره وتقديره دنس . وعلى هذا لا يجد أمامه سوى اتجاه واحد لا مناص له منه ، هو الحب العذرى الشاعرى المبني على الخيال .

ودار الزمن ، وتعاقبت العصور ، ثم بزغ فجر النهضة . وبدأت الحضارة القديمة تستعيد سلطانها وسطوتها ، فانسخت عن الحب صسبفته الافلاطونية ، وان بقيت له صورته الشعرية الشاعرية ، ولكنها شاعرية صريحة تستهدف الفوز بالمحبة والتمتع بوصالها .

وحين سهل منال المرأة ، انتهت الحاجة الى الاسلوب الشعري في الغزل ، وتفتق ذهن الرجال عن وسائل أخرى

لاقتناص قلوب النساء .. على ان سهولة منال المحبوبة  
فى العصر الحاضر كان لها اثر عكسى سبىء فى الشعر والفن  
والموسيقى .

وانى ارى لكى تعود هذه الفنون الى ازدهار ، يجب ان  
تكون المرأة عسيرة المنال من غير استحالة تورث اليأس ..  
وهذا هو ما حدث فعلا بعد عصر النهضة ، لان المرأة - تحت  
وطاة قيود التقاليد - كانت تمارس نوعا من التمتع وعدم  
الاستسلام بسهولة لمن يسعى الى التقرب منها .

وارتفعت شاعرية الحب الى ذروتها العليا فى العصر  
الرومانى ، ذلك العصر الذى يمكن فيه ان نعتبر الشاعر  
« شيللى » لسانه المعبر وحامل لوائه ، فانه حينما كان قلبه  
يخفق بالحب كان يصب عواطفه كلها فى قصيدة شعرية  
رائعة ، ذلك لان محبوبته كانت ترضن عليه بالوصال .  
وكانت هناك محبوبة تعسة ، لو انها لم تحصل الى الدير  
قسرا كى يحال بينها وبين حبيبها الشاعر ، لما ظفر الادب  
بتلك الروائع من اشعار الغزل التى ابدعها ذلك الشاعر .

وما ان خمدت نيران الثورة الفرنسية ، حتى تفشت فى  
أوربا وأمريكا موجه فكرية تنادى بأنه يجب أن يسبق  
الزواج حب عندى ، فلا يقوم على أساس من التقاليد أو  
الاتفاق بين أسرتين دون نظر الى عواطف العروسين . بيد  
أن التجربة أثبتت فشل كثير من زيجات الحب العنصرى ،  
وكان السبب فى ذلك كان يصور للعروسين انهما سيعيشان  
فى نشوة دائمة ، ثم لا يلبثان أن يسطلما بوقائع ودقائق  
الحياة الزوجية ، وما يكتنف الاتصال الجنى من حالات

توافق أو تنافر ، فتتبدد تلك الصورة الخيالية وتتبخر ،  
وتعقبها صدمة شديدة ، ممعنة في الشدة ، خصوصا لدى  
المرأة التي لم يدخل ضمن معلوماتها شيء عن الجنس أو  
التفور منه .

وإذا كان هذا مبلغ ضخامة الدور الذي يؤديه الحب في  
حياة الناس وسعادتهم وحيويتهم ، فإن دوره في استدامة  
الشباب أجل وأعظم .

لنتذكر أن « جوتة » عشق بعد أن تجاوز الثمانين ونظم  
أعظم غزلياته في تلك السن : وأن « توماس هاردى »  
عشق بعد السبعين ، ونظم ديوانا متدفقا بالحرارة في تلك  
السن . . . وأن الانقطاع عن الحب : حب المرأة ، وحب  
الجمال الفنى ، أو حب الأبناء ، أو حب الحقيقة والعدل ،  
هو الشيخوخة في أبشع صورها . . . فلنحب دائما ، ولا  
ننقطع عن الحب ، لنبقى أحياء في نضرة الشباب الزاهر !



## قاوم الشعور بالنقص

لا يتأتى للانسان ، رجلا كان أو امرأة ، أن يسدو في أحسن حالاته الممكنة ظاهرا وباطنا الا اذا قاوم الشعور بالنقص . . وهو أكبر آفة تواجه الانسان العصري ، لان له ذيو لا كثيرة من الحسد والتناظر . . وهما علامتان من أكبر علامات الزمن .

والشعور بالنقص يتعلق بالسلوك من حيث عدم الثقة بالنفس أو ثبوت الهمة والخنوع ، والاحساس بعدم القدرة على النجاح .

ويرى أحد الباحثين في الامراض النفسية أن الشعور بالنقص انما هو استعداد كامن لدى أى انسان ، مهما اختلفت الظروف التى تتصل بنموه أو تقلصه . ولا يمكن القول بأنه شعور مرتبط بالفريزة الجنسية ، بل من الجائز جدا أن ينجم عن تعثر الطفل فى الكلام ، أو عن ضعف يعتري العضلات ، وقد يجرى نتيجة لتخلفه فى مادة الحساب أو الهجاء . ومن المرجح أن ينقلب هذا الشعور الى عقدة اذا أحس بسخرية الغير ، فيصبح بمرور الايام فريسة فكرة تسيطر على ذهنه ، هى أنه عاجز عن مجابهة

المواقف التي تكشف عن نقصه .. مما يؤدي به في النهاية إلى أن يلوذ بالوحدة والانعزال عن رفاقه ، بل عن المجتمع حتى يتجنب كشف نقصه للناس .

ومن هنا يتولد الخوف لدى المصاب بالشعور بالنقص . ذلك الخوف الذي يفرض عليه العزلة والانسحاب بدلا من المجابهة والتقدم ، فيكون طابع سلوكه التهرب من المشاكل ..

ومن الملاحظات الجديرة بالذكر أن المصابين بعقدة النقص رجالا كانوا أم نساء ، يستشعرون الحسرة لأن زمن طفولتهم ولى .. وهم لذلك يفضلون أن يعيشوا في أقرب جو تقى إلى مرحلة الطفولة . والسفر في ذلك أن تلك المرحلة هي مرحلة عدم المسئولية والكفاح ، فالطفل معفى من أى أعباء مكتفيا برعاية الوالدين .

ومن الظواهر التي تلفت النظر تزعزع العزيمة وبلبلة الذهن ، ومن أعراض هذه الظواهر أن الإنسان لا يستقر ولا يثبت عند غاية أو هدف لأنه ليس على ثقة من قدرته على الوصول إلى هدف يطمح ، فيعود بنفسه إلى الوراء نحو هدف آخر يظن أنه أقل عناء وأيسر منالاً .

والمسئولية والواقع صنوان ، فمن يهرب من المسئولية يهرب من الواقع .. والهروب من الواقع يكون غالباً عن طريق المخدرات أو الخمر أو القمار ، وكذلك عن طريق أحلام اليقظة ..

وقد يحاول بعضهم إخفاء شعوره بالعجز والنقص بطريقة عكسية ، وذلك باتخاذ خطة الهجوم للتظاهر بالقدرة لإخفاء ما يمكن في داخلهم من ضعف .. والتجدي

هو شعار هؤلاء البعض ، لانهم يعلمون سلفا انهم دائما تحت شبهة الخوف والهروب .

ومما يبعث على الارتياح ، أن الحالات المتطرفة من حالات الشعور بالنقص ليست شائعة .. وانما الشائع بين غالبية الناس هو مجرد احساس عادي ليس ذا بال بالضعف البشرى والقدرة المحدودة . ولا يخلو انسان من هذا الشعور في أى وقت من الاوقات ، لان الانسان ضئيل صغير والعالم ضخم كبير، وشعورنا بالصغر والضالة نزن فى محيطه وتحت تأثيره حركاتنا وأهدافنا فتلزم حدودا معينة معقولة . ولا يخفى أن تفتق الذهن والسير نحو التقدم بالتفنن والابتكار ليس الا نتيجة بنائية لشعورنا بما ينقصنا من قوة وقلادة .

وانى لارى أن فى هذا الشعور خيراً وفيراً ، ولا ضرر منه اطلاقا لانه شعور طبيعى .. ولكن الضرر ينشأ حين يستفحل الاحساس بالنقص ، فان النتيجة الحتمية لذلك أن يشل التفكير ويطيح بالملكات النفسية والذهنية فيكون أداة تعطيل وتثبيط .



ولا نبيع لانفسنا أن نعتبر الشعور بالنقص فى الحدود البسيطة مرضاً .. بل أن أقرب تعبير الى تسميته وأكثر انصافاً انه « صفة تلازم الانسان فى جميع المراحل وفى كل العصور » . بيد انه قد فشلت فى العصر الحاضر نسبة هائلة من الحالات المرضية الناجمة عن التطرف فى الشعور بالنقص ، فهو بذلك قد أصبح وباء عصرنا النفسى ، فكيف نعلل هذه الظاهرة فى هذا العصر بالذات ؟

ان مرجع ذلك ولا شك الى الظروف الخاصة بالعصر الذى نعيش فيه . ويقرر الباحثون والكتاب أن عدم تضوج الرجال والنساء نفسيا ، هو السبب الحقيقى لنصف أمراض عصرنا النفسية . . حيث لم تنشأ لديهم فى الوقت الملائم القدرة على العمل المستقل . ولهذا يشعرون دائما برغبتهم فى التبعية ، وبحاجتهم الى من يقودهم كما تقاد القطعان . ان هذا هو التعليل الذى يجاهر به العلماء لقيام ديكتاتوريات فى كثير من أنحاء العالم فى هذا العصر الديمقراطى ، التى صارت فيه العلوم والحرية الشخصية شيئا عاما بين الناس كالهواء والنور .

وهناك حقيقة لا يمكن اغفالها ، هى أن البلوغ الجسمى لم يصاحبه بلوغ عقلى أو عاطفى ، بل لازمة حنين وتحسر على انقضاء الطفولة عديمة المسئولية ، لان الاعباء كلها كانت على الآباء والامهات . ولهذا شاعت وفشت بين أبناء الجيل الحاضر كثير من أعراض التحلل من المسئولية أو التكر لها . . ويدخل فى دائرة ذلك ، اللهو والاستهتار وارتفاع نسبة الطلاق وكثرة اللقطاء والامهات غير المتزوجات .

ومن الظواهر الدالة على طفولة رجال عصرنا ونفسائه ، ذلك الميل الغريب لمشاهد الحروب على الشاشة ، والولع بحلقات الملائكة . ويمكن وراء ذلك كله سر بالغ الخطورة ، يتيح لتجار الدمار والحروب استغلال هذه الميول الشاذة لخلق شعور عدائى وطاقت عدوانية لتحقيق المطامع من وراء الحروب . . وهذه ولا شك وصمة فى جبين المدنية .



ولكى يتسم النشاط لدى الانسان بالتوقد والدكاء يجب

أن يكون للحركة هدف ظاهر ، سواء أكان هذا الهدف خيرا أم شرا . أما السلوك الباهت الذي تغلب عليه نزعة الاستهتار ، فهو نشاط ليس له غاية معينة أو هدف مقصود . وإنما هو مجرد الإفصاح عن قلق أو عدم استقرار داخلي أو اطمئنان إلى البيئة . وعدم الاستقرار الداخلي معناه أن الشخص غير مرتاح أو راض عن جهده ، بل يحس أنه ينبغي عليه أن يبذل مزيدا من النشاط . وهذا ولا شك نتيجة طبيعية للشعور بالنقص أو التخلف ، على أنه لا يدري على وجه التحديد ماذا يفعل . ولما كان الاحساس الداخلي يدأب دائما على حفزه للحركة ، لذلك نراه كى يتخلص من الحرج الذى يلم به، ينشط فى الاتيان بحركات ليس لها معنى أو هدف أو فائدة .

والأرق مظهر آخر من مظاهر عدم الاستقرار الداخلى الناجم عن الشعور بالنقص والتخلف ، فيوعز الضمير إلى الإنسان أنه لا يستحق أن ينام لأنه كان خاملا ولم يبذل قدرا كبيرا من الجهود ، وأنه ما يزال أمامه قسط من العمل لا يجدر به أن ينام دون أن يتمه . ولكنه فى نفس الوقت لا يدرك على وجه التحديد ماذا يجب أن يعمل . ونتيجة ذلك أنه يظل مستيقظا من غير نتيجة ، اللهم الا ارهاق أعصابه بمحاولة التعاس عبثا .



وتلازم المصاب بالشعور بالنقص الحساسية المفرطة ، والشعور بالهوان الشخصى . . ولكن هذه حالة غير طبيعية وتنشأ ، فى الغالب ، لدى الأشخاص الذين عاشوا طفولتهم فى جو من الشعور الشديد بالاثم أو فى جو من الكراهية

الشديدة والغبن والاستهانة ، فانه عند ذلك يتاصل  
الاحساس بالهوان ثم يرسب في اللاشعور ويتحكم في  
اتجاهات التفكير ، ويبدو لونه وكأنه مرآة انعكس عليها كل  
اتصال بيئه وبين الناس .

وقد يستتر الشعور بالهوان ، فلا يظهر في صورة  
حساسية مرهقة . بل يتقمص لباسا آخر في شكل ملل  
دائم ، وعدم تذوق أى لذة بشيء مما يحيط بالشخص سواء  
فى عمله أو بيته أو لهوه . فتبدو له الامور والاشياء  
وقد فقدت طعمها ، ويتسم الشخص بصفة المستهتر غير  
المكترث .

ويبدو الانسان فى احيان أخرى متقلب الاحوال ، تتناوبه  
نوبات من الثرثرة أو من الصمت العميق ، ويقرن الصمت  
بشروط الهمة والوجوم والتشاؤم . اما نوبات الثرثرة  
فيصحبها التهلل والمرح الصاخب .

وقد يتجه الشعور بالنقص اتجاها خطيرا لدى من  
يتخذون مسلكا عكسيا ، بمعنى انهم يتعدون اشخاصهم .  
وبدلا من الحط من قدر أنفسهم والاحساس بهوانهم ،  
يخرجون عن هذه الدائرة ويختطون تحقير الغير والتهوين  
من شأن المجتمع ومن فيه وما فيه . فتتمولدى هؤلاء ملكات  
التهكم اللاذع ، والقدرة على التشكيك فى القيم ، والدعوة  
الى نقد البناء الاجتماعى كله . ولا يكتفون بذلك بل  
ويلهبون بعيدا فلا يتورعون عن المجاهرة بالكفران .  
والواقع ان هؤلاء الاشخاص لا يصبون نقيمتهم على المجتمع  
الا لشعورهم بحقارة قدرهم وهوان شأنهم فيه ، فيتمنون

له الخراب .. ولو أنهم فطنوا أو شعروا بانتمائهم الى هذا المجتمع ، وانتمائه هو اليهم ، لكان أحرى بهم الا يتهموا أو يتسامحوا من المتهمين .

ولا يفهم من ذلك اننا من أعداء النقد الاجتماعي ، فان النقد ضروري لتصحيح الاخطاء والاضاع المقلوبة واكتشاف الحقائق .. ويجب أن نفرق بين النقد البناء والنقد الهدام . فالنقد الهدام هو ما ينجم عن الشعور بالنقص شعورا مريضيا ، وفي هذا أعظم الخطر على مستقبل الحضارة بعد أن ظهرت بوادره في موجات الاستهتار الاجتماعي والانحلال الخلقي بسبب تلاشي الاحساس بالقيمة الذاتية .. أي الكرامة والمسئولية .

على أن هناك أنواعا من الشعور بالنقص اعراضها ليست على درجة من الخطورة ، وانما هي مجرد جنوح الى التعويض الذي لا ضرر منه ، واننا لنلاحظ أن الرجل القصير القامة يجتهد أن يظهر بمظهر الخيلاء وانتفاخ الوداج ، وبالنسبة للمرأة القصيرة فإن الامر أيسر اذ انها تجده الحل في الحذاء ذي الكعب العالي .

واذا سمعنا شخصا يتحدث بلهجة التعالي أو التعاظم ، مع أنه في مركز عادي جدا غير مرموق ، فلنعلم على الفور أنه يعاني شغورا بالنقص من الناحية العلمية أو المكانة أو النسب .. أو أن ظروفه العائلية ليست طبيعية ، كأن تسيطر عليه زوجته وتذله وتتحكم في شئونه . وكذلك من يكون جاهلا بدقائق العلوم ومصطلحاتها ، ومع ذلك يقحم في أحاديثه ألفاظا ومصطلحات علمية في غير مواضعها أو في غير ضرورة ، أو يتخلل أحاديثه تعبيرات أجنبية لاتمت

لمقصود حديثه بسبب ، فهذا الرجل يستشعر في قراره نفسه انه مطعون في ثقافته .

ومما لا شك فيه أن المبالغة في التأني سواء عند الرجل أو المرأة إنما هو لون من ألوان المبالغة في حب الظهور ، ومنفذ من منافذ تعويض الشعور بالنقص . وأكثر هذه الحالات ذيوغا ، عند نساء اثنتين بعد فقر ، وممثلات ذاع صيتهن بعد خمول ، لأن التأني بارتداء الثياب الغالية الفاخرة والتزين بالمجوهرات البراقة يبدو لهن تغطية لماضيهن الجاف .

وهناك وسائل خطيرة ، ولا تخلو من غرابة ، لتعويض النقص يلجأ إليها الأشخاص الذين تتسم تصرفاتهم بالشراسة والمخاشنة والتحرش بالناس وتعطيل الأعمال من غير داع أو سبب . . فيلجأ هؤلاء إلى اظهار أهميتهم بالأيذاء والتنفير لتغطية عدم قدرتهم وعجزهم عن اظهار قوتهم بالتعاون النافع . وهذا في الواقع تعويض سخيف ، فضلا عما ينجم عنه من اضرار بالغة الخطورة .



ومن الحقائق العلمية أن العقل الباطن يتولى دائما اخفاء حدة الشعور بالعجز ليساعد صاحبها على تناسيها حتى لا يؤلمه تذكرها . . على أن عملية الكبت هذه لا تخلو من الاشكال ، لأنها مثلها مثل الخراج الكامن . وتتخلل مرور الزمن هزات عاطفية ونوبات من الخوف أو الرعب من أوامهم كرههم المرض أو المطاردة أو انهيار الاعصاب أو الشعور بالتعب من غير مجهود يبذره ، أو ادمان المخدرات



أو الخبور والعكوف عن الكفاح أو الشك في جدوى أى عمل .

وقد يظهر الشعور بالنقص في بعض الحالات بمظهر يكشف العجز لا في ناحية معروفة ، بل في ناحية أخرى مستورة بطبيعتها عن أنظار الناس . وتعنى بذلك القصور في النشاط الجنسي من غير سبب صحى أو عضوى ، ذلك لان الطاقة الكامنة من العواطف أمامها حراسة يقظة من العقل الواعى تحول دون ظهورها . فتتلمس أضعف المواضع حراسة ومقاومة . ومن المعروف ان النشاط الجنسي - بطبيعته - أقل من غيره خضوعا لرقابة العقل الواعى . ذلك لانه يحدث حين يعتكف الانسان عن المجتمع ، ويكون في خلوة ، فيجد شعور النقص المكتوم منفذه في تلك الفرصة . وقد يخيل للشخص ان ذلك من فعل سحر ، ولكنه فى الواقع من ذات نفسه وما كبته فيها من شعور بنقصه .



يتبين لنا من كل ذلك ، ان الشعور بالنقص انما هو فى الاصل شعور عام لا يخلو منه فرد ، وهو الذى بنى لنا الطريق ويهديننا الى ما ينبغى أن نستكمله من نقص ونقويه من ضعف ، فبديهي انه لولا شعورنا بالنقص أمام الطبيعة ما سمعنا لقهرها وفهم دقائقها بل وتسخيرها للوصول الى فتوح علمية ومخترعات . ولكن المبألفة والتضخم المرضى فى ذلك الشعور هو الذى يدفع بنا الى الالتواء والعاهات النفسية .

ولهذا فاننا ننصح بأن أضمن وقاية للنشء من الشعور

بالنقص ، وما يتبعه من مضاعفات ، أن تلقنهم الطريق القويم للتعويض ، حتى لا يتخبطوا في تعويضات خاطئة تشبه سلوكهم وشخصياتهم . وأول ما يجب أن يعرفوه أن الإنسان ناقص بطبيعته ، وأن وجود النقص ليس عيبا ولا خزيا ، طالما أنه مشاع بين الجميع دون استثناء . وإنما الخطأ ، حقا ، والعار أن نطمس الواقع ونزيفه ونتظاهر بغير الحقيقة . . فيسندف بنا ذلك الى سلسلة متصلة الحلقات من الخداع هي الاساس لكافة الاضطرابات النفسية التي تتتابع . كما أنه من حماقة أيضا أن نتجاهل ذلك الواقع ، ونفسح له المجال لكي يتضخم . . ولكن السلوك القويم والمعقول يقتضى مواجهة موضع النقص بأناة وعدوء وتفكير للوصول الى أفضل الوسائل لتلافيه أو تحسينه . . فبهذا تتطهر سريرتنا من الشعور بالخزي ، ونقضى على الحشائش الضارة بدلا من افساح المجال لها وتجاهلها حتى تستفحل وتخلق الزهور الجميلة . فالتعويض الصحيح الواعي عن النقص يجعل القصير قوى الشخصية من غير تعاطف أو انتفاخ يبعث على الضحك أو السخرية .

ولا تتم فكرتنا عن الشعور بالنقص ، وأوجه مقاومته ، من غير الاحاطة بعرض من أهم أعراضه الخفية التي تبدو بعيدة عن ذلك الشعور فى الظاهر فقط . . ونعنى بذلك « التناظر » .

إذا فكر الإنسان أو نظر الى ما يسبقه عليه الله من نعم الدنيا على أساس المقارنة بينها وبين نصيب غيره ، فإن ذلك يقتل فيه الشعور بالسعادة . فمن واجب المرء أن يتمتع

بالنعماء دون نظر أو تفكير في أن نصيبه أقل بهجة من نصيب هذا أو ذاك .

والحسود ، اذا فكر في قضاء يوم على شاطئ مصيف من المصايف التي لا يرتادها الا ثروة الناس ، فان مجرد التفكير في ذلك يقلب شعوره بيومه رأسا على عقب فيبدو في نظره قائما باعنا على الكآبة فلا يحس بجماله وروعته وتغشى ناظريه وسمعه سحابة تحجب عنها جمال الازهار واليانعة وروعة أنغام العصافير في تغريدها .

وتتسم بهذا الطابع حياة الحسود من جميع نواحيها ، فيرى جمالا في غير فائقته يفوق جمالها . ولكن المرء اذا فكر بحكمة في دائرة ما أصابه من نصاء ، فانه يسعد بما يتفق له من دنياه ، ولا يؤثر في شعوره بالمتعة أن سواء أوتى نصيبا أوفر .

والحقيقة التي لا يختلف فيها اثنان أن الحسد عادة ذميمة ، بل هو نقيصة خلقية وعقلية في وقت واحد ، وانه لنقيصة عقلية بوجه خاص وانه لا يعتمد على النظر الى الاشياء من ناحية ذواتها بل من حيث مقارنتها بنظائرها لدى الناس .

والمرء الذي يكفى دخله من عمله كل حاجاته وكمالياته يرى به أن يكون راضيا شاكرا ربه . . فاذا نظر الى شخص آخر من نفس مستواه ووجد ان دخل ذلك الشخص اضعاف دخله هو ، فان مجرد تفكيره في المقارنة ينغص عيشه ويذهب بسعادته ، لان الحسد نغص الى نفسه واخذ يأكل قلبه لشعوره انه مقبوض .

ولا يذهبن بك الضن أن لا علاج لهذه النقيصة ، فان

علاجها أمر ميسور عن طريق التدريب العقلي. . فعليك ألا تشغل ذهنك بأفكار سخيفة سوداء لا طائل من ورائها ، ثم ماذا يدفع الى الحسد سوى الرغبة فى السعادة والاستمتاع بالحياة . . فان قدر لك أن تطرد الحسد من نفسك ، حصلت على السعادة التى تجعلك موضع الحسد من غيرك .

والحسد نفسه سلسلة متصلة الحلقات ، لا يتيح لاحد هناء بشئ أو أمر ، فالذى تحسده لان دخله ضعيف دخلك ، يرى هو الآخر غيره يحصل على ضعف دخله وهكذا . وحتى من يحسد على المجد يتطبق عليه نفس الوضع ، فهذا العظيم يحسد ذاك لانه نال نجاحا أكبر وصيتا أعظم ، وذاك يحسد آخر لنفس السبب وهكذا .

والوصول الى قمة النجاح وذروة المجد لا يكفى مطلقا يتخلص الانسان من الحسد ، لانك ستجد من يفوقك نجاحا وارتقاها مهما بلغت . . ذلك لان الحسد عاطفة لا تؤمن بالشبع .

وفى اعتقادى أن الوسيلة المثلى للتخلص من الحسد هو الاستمتاع بالمناعم التى تحظى بها كما هى ، وبإداء ما يوكل اليها من أعمال ومهام على أكمل وجه . وألفت النظر بوجه خاص الى ضرورة تجنب المقاومة بيننا وبين غيرنا مما نرى أو حتى تتخيل أنهم أوفر منا حظا .

ومن عجب أن التواضع الشديد له أثر كبير فى تكوين عاطفة الحسد . وعلى الرغم من أن العرف جرى على اعتبار التواضع فضيلة ، الا أن الشك يساورنى فى جوهر قيمة هذه الصفة ولا سيما حين تصل الى حد المبالغة .

والشخص المتواضع يحتاج الى مجهود كبير وتأكيدات متعددة كثيرة لتطبع فيه الثقة بنفسه .. ذلك لان تقديره لنفسه من الضالة بحيث يحول غالبا دون القدرة على النهوض بأعبائه ، وهو يعتقد أن الآخرين أكثر منه براعة وأحرى بالنجاح والمجد ، فينطوى قلبه على الحسرة والغيرة ثم على الحسد ، حسد المحروم للمتختم .

وانى أنصح وأوصي أن الخير كل الخير تنشئة الاطفال على الاعتزاز بأنفسهم ، وأن نجعلهم يشعرون انهم كائنات ذات شأن ، وبذلك نغرس فيهم الثقة بأنفسهم لان الثقة بالنفس ألد أعداء الحسد .. والانسان الواثق من نفسه المعتز بها وبكرامته لا يمكن أن ينحدر الى هذه الرذيلة الممقوتة ويكون حسودا .

ان عصرنا الحاضر عصر يلعب فيه الحسد دورا كبيرا الى حد بعيد ، فاننا نرى المعدم يحسد الثرى ، والامم ذات الموارد المحدودة من كنوز المعادن والخامات تحسد الامم الغنية بتلك الموارد . والنساء يحسدن الرجال على نفوذهم في المجتمع وسلطانهم في الحكم والسياسة ، والنساء الفضليات يحسدن الغانيات لما يحظين به من اخصواء ومظاهر براقة .

على انه بالرغم من كل ذلك ، فلا بد لنا من الاعتراف بأن العدل الذى سيتمخض عنه هذا التحاسد سيكون بلا شك أسوأ نوع ممكن من العدل ، لانه سيقوم على تنقيص مناعم المحظوظين ، أكثر مما يقوم بقصد زيادة مناعم المظلومين والمظلومين . ولئن كان الحسد يقوم بدور المعول الهدام

لانه يختص بمهمة التدمير فى الحياة الخاصة ، فهو أيضا يقوم بهذا الدور التدميرى فى الحياة العامة ، فى الاوطان .. بل وفى النطاق العالمى ايضا .

ومن الخطأ أن نتظر خيرا يعم العالم من بذرة هذه الجرثومة الشريرة .. الا وهى عاطفة الحسد .

وقد كان الحسد فيما مضى محصورا فى دائرة ضيقة محدودة لا تتعدى دائرة الجيران ، لان تفكير الانسان فى ذلك الوقت لم يكن يتعدى تلك الدائرة المحدودة حوله . اما الان فقد نشأت عوامل شتى لا يحصرها عد فى مختلف أوجه النشاط الانسانى ، فالقراءة والكتابة والصحافة والكتب والمجلات والمطابع والسينما والاذاعة والتليفزيون ، اتاحت كلها أو بعضها لكل فرد أن يتعرف ويلم بأحوال الملايين من البشر الذين تفصلهم عنه المحيطات والاف الاميال ، والذين يختلفون عنه فى جميع النواحي والتقاليد والعادات وأسلوب الحياة .. فالقبح يرى رأى العين كيف يعيش الاثرياء ومبلغ بذخهم وما هم فيه من بجموحة واستمتاع بمناعم الدنيا ولذائنها ، فلا يملك سوى أن يحسدهم . ومن أسف أن ترى أن دعايات مغرضة منظمة تعبىء الشعور وتشجعه بالكراهية ضد أعداء وهميين من ذوى الجلود الملونة .

من هذا ، بل من كل هذا ، يتضح أن نطاق الحسد اتسع حتى شمل العالم كله بعد أن كان محصورا فى حين محدود أو دائرة ضيقة ، شارع أو حي أو قرية أو مدينة .. فقامت كراهية وعصبيات واضطهاد بين البيض والسود وبين دول ودول ، حتى أمسى العالم وقد صار على شفا

## هاوية الدمار والفناء •

ولا يتبادر الى ذهنك ان مرجع هذا الى تأثير الدعاية فحسب ، فالدعاية لا تخلق الشعور بالحسد والبغضاء ولكنها تستغله وتوجهه • فلو لم توجد عاطفة الحسد والكراهية أصلا ، لما استطاعت الدعاية مهما بلغت أن يكون لها تأثير يذكر • وفي امكانك أن تتساءل لماذا تنجح الدعاية بسهولة حين تستهدف شحن النفوس بالاحقاد والكراهية في الوقت الذي يتعذر عليها فيه خلق شعور بالمودة والمحبة والصداقة والاخاء •

السبب واضح ظاهر : ان في الانسان العصري شحنة ضخمة وطاقة هائلة من السخط والتذمر والتبرم وعدم الرضى عن أسلوب الحياة ، وكأنا نشعر اننا لم نتبع سبيلا سويا •

وأورد لك مثلا •• اذا أخذت اطفالك الى حيث تعيش القروء في حديقة الحيوان ، وراقبت في شيء من قوة الملاحظة ، لتبينت معالم الكآبة في عيونها بعد أن تفرغ من موجة المرح ، وكان هذه المخلوقات تستشعر الحسرة على تخلفها في سنة التطور حيث قدر لنا أن نسبقها نحن •

والانسان العصري لا يخلو من شيء من هذا القبيل ، فهو يشعر في قرارة نفسه وفي دخيلته بمستوى أفضل للانسانية ، ويجد الفارق كبيرا بينه وبين الواقع ، فتراه حائرا لا يدري كيف يصل الى ذلك المستوى الذي يتطلع اليه •

وعندئذ يتملكه الغيظ لهذا العجز ، فيندفع في تيسار

السخط على اخوته في البشرية ، متناسيا انه وهم سواسية  
في الحيرة والعجز والشقاء •

ان مرحلة التطور التي وصلنا اليها ، لا يمكن بحال ان  
نعتبرها مرحلة الختام •• لذلك يجب ان يكون هدفنا ان  
نتجاوز تلك المرحلة الراهنة بعد ان بلغنا نهايتها ، فان لم  
نفعل أصابنا الركود والانحلال ، وفقدت البشرية كيانها  
واحترامها •

فاذا نحن فكرنا من جميع الوجوه ، لاتضح لنا ان الحسد  
بكل مافيه من سوء وقبح وبشاعة ، لا يخلو في الوقت  
نفسه من شيء من اليمين والنفع •• ذلك لانه يعنى جزءا من  
تعبير البشرية عن ألم كبير ، ألم اولئك الذين يسرون في  
ظلمات ، يخبطون خبط عشواء على غير هدى •• سواء  
الى راحة أفضل وحياة اكرم وأهنا ، أو الى الموت والدمار  
والفناء . وما دمنا ننشد الارتقاء ونبحث عن السبيل  
السوى الذى ينقذنا من هذا اليأس ، فأحرى بنا نحن  
المتحضرين ان نبسط آفاقنا القلبية كما بسطنا آفاقنا  
العملية •• بمعنى انه يجب علينا أن نتعلم التسامى على  
نفوسنا ، فافنا بذلك وحده يمكننا تحرير الكون كله من  
الخوف ومن الدمار فتكون بنائين لا هدامين ، وبذلك تكون  
جديرين بلقب المتحضرين •

ولنتذكر أن الشعور بالنقص يعمل بالشيخوخة النفسية  
والجسدية ، وان الحسد والتناظر يسرعان بالصحة الى  
التهدم والكآبة ، وان الثقة بالنفس والايمان بالغد هم  
مفتاح القوة والشباب الثابت الدائم •



قاوم الشغور بالنقص ، وثق بنفسك ، وأحب الخير  
للناس وفي الناس ، وأحب الجمال في الناس والأشياء ..  
وافرح لما يصيب غيرك من الرزق والحظ الحسن ، تعش  
شباباً طول حياتك ولا تطرق الشيخوخة بابك .  
عش ودع الآخرين يعيشون .. ودع المخاوف واستقبل  
الحياة . هذا هو شعار الشباب الدائم والعمر الطويل  
والسعادة الشاملة في آن واحد ..  
أبدأ الآن .. فالأوان لم يفت بعد ..

٦	مؤلفة الكتاب
٩	<b>الفصل الأول :</b>
٢٢	مسألة سلوك
	كيف تنفس
	<b>الفصل الثاني :</b>
٣٥	احفظ توازنك
٤٩	كيف تتحرك
	<b>الفصل الثالث :</b>
٦٣	بين الحركة والسكون
٧١	التعب عندك اللدود
	<b>الفصل الرابع :</b>
٨٠	راقب صوتك
٩٤	حديث الشباب وحديث الشيخ
	<b>الفصل الخامس :</b>
١٠٨	ايحاء يحقق العجزات
١٢٣	كيف تستخدم يديك ؟
	<b>الفصل السادس :</b>
١٣٦	عينك
١٤٩	راقب طعامك
	<b>الفصل السابع :</b>
١٥٨	راقب شرايك
١٦٦	لا تكف عن الحب
	<b>الفصل الثامن :</b>
١٧٧	قادم الشعور بالنقص

رقم الايداع بدار الكتب ٤٢٩٧ - ١٩٨٤

التراقيم الدولي ٨ - ١٠٦ - ١١٨ - ٩٧٧ ISBN

## وكلاء اشتراكات مجلات دار الهلال

السيد / عبد المال بسبوني زحلول - الكويت -  
الكويت : الصفاة - ص ٠ ب رقم ٢١٨٢٣ فليون ٧٤١١٦٤

جدة - ص - ب رقم ٤٩٣  
السيد هاشم علي نحاس  
المملكة العربية السعودية

THE ARABIC PUBLICATIONS  
DISTRIBUTION BUREAU  
7. Bishopsthorpe Road  
London S.E. 26 ENGLAND

انجلترا :

Miguel Macaul Cary. B. 28 de Maroc. 990  
Caixa Postal 7406, Sao Paulo, BRASIL. : البرازيل

اسعار البيع في الخارج للمعد المتألفة ٥٠٠ ملين :

سوريا ٩٠٠ ق.س ، لبنان ٩٠٠ ق.ل ، الاردن ٨٠٠ فلس ، الكويت  
١١٠٠ فلس ، العراق ١٨٠٠ فلس ، السعودية ٨ ريال ، السودان ١٠٠٠  
م.س ، تونس ١٢٥٠ مليما ، المغرب ١٢٥٠ فرنكا ، الجزائر ١٢٥٠ سنتا ،  
الخليج ٨٠٠ فلس ، غزة والضفة ٣٠٠ ليرة ، الصومال ٨٠ بنى ، داكار ٦٠٠  
فرنك ، لاجوس ٨٠ بنى ، اسيرة ٦٠٠ سنت ، اليمن الشمالية ٧ ريال ،  
أديس أبابا ٦٠٠ سنت ، ياديس ١٠ فرنكات ، لندن ١٠٠ بنى ، ايطاليا  
١٥٠٠ ليرة ، سويسرا ٤ فرنكات ، اثينا ٢٠٠ دراخمة ، ليبيا ٤٠ شللا ،  
فراكفورث ٥ مارك ، كوبنهاجن ١٥ كرونة ، استوكهولم ١٥ كرونة ،  
كندا ٢٠٠ سينت ، البرازيل ٤٠٠ سنت ، نيويورك ٢٥٠ سنتا ، لوس  
الجلوس ٤٠٠ سنت ، استراليا ٤٠٠ سنت ، هولندا ٥ فلورين ، عدن ٤٠٠  
فلس



## هذا الكتاب

كل شيء فى هذا العصر يجرى بسرعة الصاروخ ..  
بما فى ذلك مراحل العمر والصحة . ولكن عصرنا أيضا  
هو عصر العلم الذى يتقدم بخطى جبارة فى ابتداء أفانين  
العلاج ..

والشيخوخة صارت علما قائما بذاته فى الامم المتقدمة  
.. علما يتخصص العلماء فى بحث اساليب الوقاية منه،  
والقضاء على الامراض والاعراض الملازمة له .

والى جانب ابحاث العامل الطبية قام اطباء من نوع  
آخر .. وسائلهم اقرب الى الطبيعة ، يستمعون بعلم  
النفس وعلم التغذية .. بل وبالفلسفة ويعلم وظائف  
الاعضاء والتربية البدنية .. لاطالة مدة الشباب ..

ونجحت اساليبهم نجاحا يجعلنا نعتقد أن اساطير  
ينبوع الشباب الدائم ليست كلها حديث خرافة ..

ويمتاز هذا الكتاب بدراساته البسيطة لكل نواحى  
الانسان الجسدية والعقلية والعاطفية ، مع بحث كيفية  
تقوية الحيوية من جميع هذه الوجوه المتكاملة .

٥٠ قرشاً